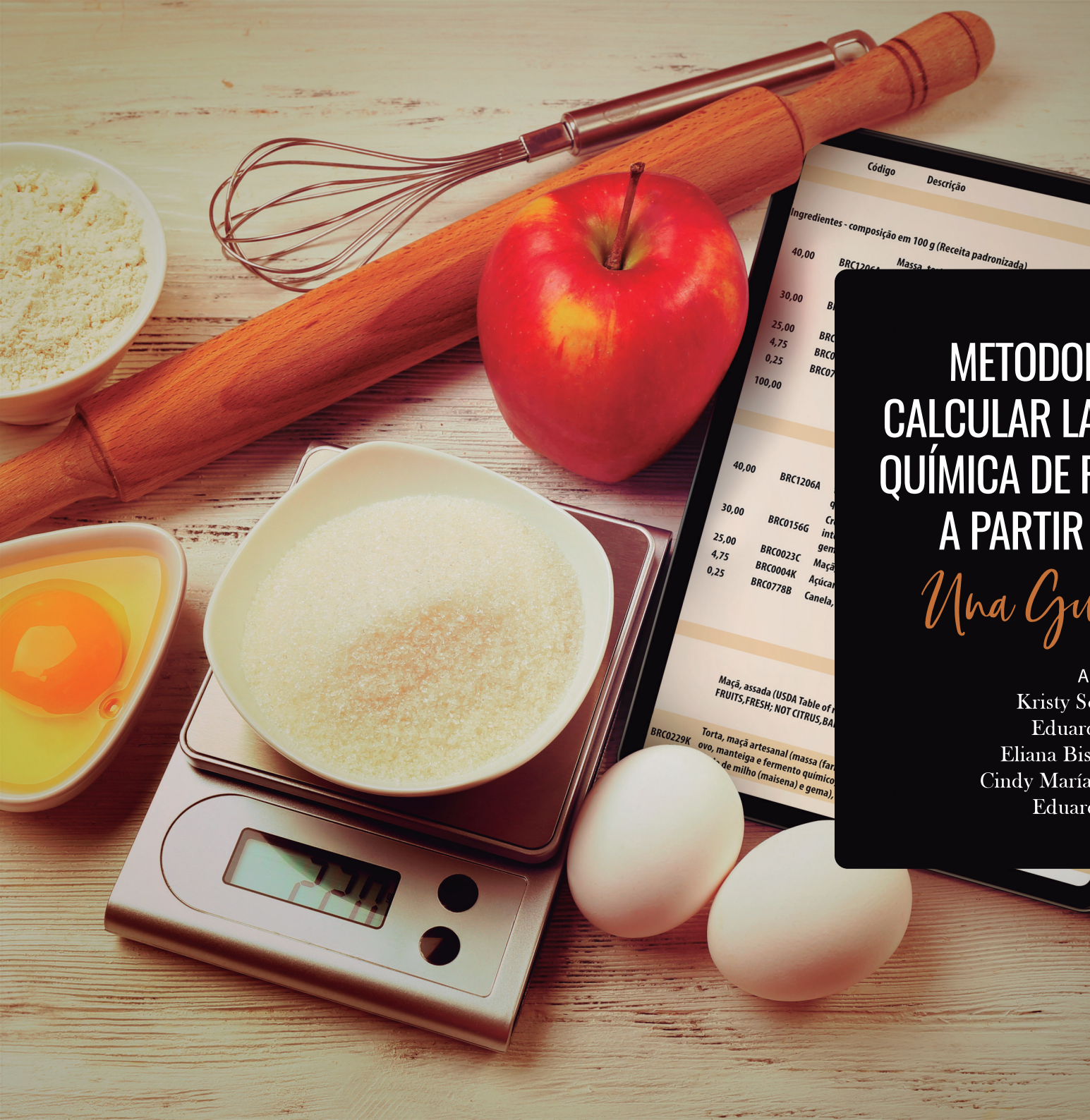




METODOLOGÍA PARA CALCULAR LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES A PARTIR DE RECETAS

Una Guía Práctica

Autores:

Kristy Soraya Coelho

Eduardo De Carli

Eliana Bistriche Giuntini

Cindy María Hildalgo Viquez

Eduardo Purgatto

Código	Descrição
Ingredientes - composição em 100 g (Receita padronizada)	
40,00	BRC1206A Massa, torta
30,00	BRC0156G Cr
25,00	BRC0023C Maçã
4,75	BRC0004K Açúcar
0,25	BRC0778B Canela,
100,00	

Maçã, assada (USDA Table of
FRUITS, FRESH; NOT CITRUS, BA

BRC0229K Torta, maçã artesanal (massa (far
ovo, manteiga e fermento químico
de milho (maseña) e gema),

METODOLOGÍA PARA CALCULAR LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES A PARTIR DE RECETAS:

Una Guía práctica

Autores:

Kristy Soraya Coelho
Eduardo De Carli
Eliana Bistriche Giuntini
Cindy María Hildalgo Viquez
Eduardo Purgato

Maquetación, ilustración principal y de portada, diseño gráfico y portada: Mark Andreas Duck

Revisión editorial: María Natalia Bassett (ARGENFOODS) y Elsa Julieta Salazar Meléndez de Ariza (GUATEMALAFOODS)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Metodologia para calcular la composición química
de preparaciones a partir de recetas [livro
eletrônico] : una guía práctica / Kristy Soraya
Coelho...[et al.]. -- São Paulo : Ed. dos
Autores,
2026.
PDF

Título original: Metodologia para calcular a
composição química de preparações a partir de
receitas : um guia prático.

Outros autores: Eduardo De Carli, Eliana Bistriche
Giuntini, Cindy Maria Hidalgo Viquez, Eduardo
Purgatto.

ISBN 978-65-02-44530-3

1. Alimentos 2. Culinária 3. Nutrição aplicada
4. Nutrientes - Interações 5. Promoção da saúde
I. Coelho, Kristy Soraya. II. De Carli, Eduardo.
III. Giuntini, Eliana Bistriche. IV. Viquez, Cindy
Maria Hidalgo. V. Purgatto, Eduardo.

26-406859.0

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Alimentos : Tabela nutricional : Nutrição
aplicada 613.2

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de este libro puede reproducirse, por ningún medio, sin el permiso expreso de los autores. Prohibida la reproducción mediante impresión y fotocopia.

Los datos de composición química citados en este libro se pueden utilizar con el fin de calcular información nutricional y estimar preparaciones; Queda prohibido su uso con fines comerciales.

“Digo que el que sabe prescribir correctamente la dieta de los hombres, necesita, en primer lugar, conocer la naturaleza humana [...], así como las respectivas propiedades de todos los alimentos y todas las bebidas [...], se debe conocer la relación adecuada entre ejercicio y cantidad de alimentos, la naturaleza del paciente y su edad, las estaciones del año, los cambios de los vientos, la situación de las regiones en las que viven los hombres [...]”. “
(Flandrin; Montanari, 1998, p. 260)

Queremos expresar nuestro agradecimiento al Centro de Investigaciones en Alimentos (FoRC), la Universidad de São Paulo, la Facultad de Ciencias Farmacéuticas y la FAPESP por el ambiente de trabajo que favoreció la elaboración de esta Guía. A los profesores Franco Lajolo y Elizabete Wenzel de Menezes por la oportunidad de trabajar con la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos (TBCA®) y a las profesoras Bernadette Dora Gombossi de Melo Franco y Eduardo Purgatto por su constante apoyo y estímulo.

Apoio



Dedicación

Dedicamos este libro a los ciclos que se inician y a los sueños que se construyen, y que, en tierra fértil, germinan y florecen. Dedicamos esta Guía a todos los nutricionistas, investigadores y muchos otros profesionales, que como nosotros sienten pasión por la composición de los alimentos y que necesitan algo más concreto para apoyar su ardua tarea diaria que es investigar.

A nuestras universidades, profesores y compañeros de trabajo que hicieron posible realizar lo que era solo una idea.

A nuestros padres, a nuestros compañeros, a nuestros hijos (también de cuatro patas), hermanos y amigos... A los que creyeron en este sueño, compartieron ideas, momentos de insomnio, falta de creatividad, cansancio, pero que finalmente celebraron con nosotros, esta vez.

Agradecemos especialmente a María Natalia Bassett (ARGENFOODS) y a Elsa Julieta Salazar Meléndez de Ariza (GUATEMALAFOODS) por la cuidadosa revisión editorial de esta Guía, así como por sus valiosas contribuciones, sugerencias y dedicación, que ayudaron a mejorar la claridad y la calidad de esta obra.

São Paulo, Primavera de 2026.

Kristy, Eduardo, Eliana, Cindy y Eduardo.

Prefacio versión en español

La calidad de la alimentación es uno de los determinantes más importantes de nuestro estado de salud, impactando no solo para nuestro bienestar actual, sino también en las expectativas de un envejecimiento saludable. En una época en la que las enfermedades crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, afectan a millones de personas en todo el mundo, la relación entre lo que comemos y nuestra salud ha cobrado una importancia aún mayor. No es suficiente saber qué comemos en términos de alimentos o grupos de alimentos, debemos conocer también la composición, tanto de macro y micronutrientes como de componentes bioactivos de los alimentos. Para esto una herramienta como la presentada en esta obra facilitará la comprensión detallada de nuestra alimentación.

Este libro es el resultado de años de experiencia y esfuerzo de sus autores, expertos en nutrición que han dedicado una gran parte de su carrera a investigar y transmitir los conocimientos necesarios para comprender el valor nutricional de los alimentos. Con este manual, los lectores – tanto profesionales de la salud como cualquier persona interesada en mejorar su alimentación – encontrarán una guía práctica y accesible para analizar con precisión el contenido nutricional de las recetas que usamos en el día a día.

Este documento presenta una metodología clara y detallada para calcular el valor nutricional de las recetas que componen nuestra dieta. Recetas que han sido cuidadosamente seleccionadas a partir de información recolectada a través de expertos en toda la región. El enfoque práctico y accesible de esta obra permite al lector obtener una comprensión profunda de los componentes clave de la nutrición, como las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales, y de cómo estos elementos interactúan para influir en nuestra salud.

Tengo la certeza de que esta Guía práctica se convierte en una herramienta invaluable, una fuente de referencia para quienes buscan evaluar detalladamente el valor nutricional de los alimentos que consumen y para una mejor comprensión del impacto que estos tienen en su salud.

Profesora Georgina Gómez Salas
Facultad de Medicina da Universidad de Costa Rica
Investigadora do Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS)

Prefacio versión en español

La estimación de la ingesta de nutrientes ocupa un lugar central en la epidemiología nutricional. De su validez dependen la caracterización de las exposiciones dietéticas, la evaluación de la adecuación nutricional y el estudio de las relaciones entre alimentación y salud. Cada estimación resulta de una secuencia de decisiones sobre la identificación de los alimentos, la cuantificación de las porciones y la selección de los datos de composición. La caracterización de las preparaciones culinarias es una de las etapas más exigentes de este proceso y, con frecuencia, recibe menos atención que los instrumentos de recolección o las estrategias de análisis estadístico. Sin embargo, una medición cuidadosa del consumo pierde validez cuando se le asigna una composición que no corresponde a la preparación ingerida.

Quienes hemos dedicado buena parte de nuestra trayectoria a la evaluación dietética conocemos la distancia que puede existir entre una descripción alimentaria aparentemente completa y la información necesaria para calcular su aporte nutricional. Los participantes reportan platillos, medidas caseras y formas habituales de preparación; el investigador debe traducir ese relato en alimentos identificables, cantidades comestibles y valores de composición pertinentes. El nombre de una preparación facilita su reconocimiento, pero no establece su equivalencia nutricional con otras recetas de igual denominación. Las proporciones de ingredientes, las técnicas culinarias y el rendimiento pueden variar entre hogares, establecimientos y regiones, con consecuencias apreciables para la estimación de energía y nutrientes. El desglose de las recetas permite examinar y documentar esa variabilidad. La identificación de los ingredientes, la cuantificación de sus pesos netos y la determinación del peso final de la preparación establecen la base para calcular su composición y atribuir a la porción consumida la cantidad correspondiente de cada nutriente. Ingredientes como aceites, grasas, sal, azúcares y salsas requieren especial cuidado: su contribución puede ser sustancial, aunque su presencia y cantidad no siempre queden documentadas con el grado de detalle necesario mediante el método de evaluación dietética utilizado. Omitirlos o asignarles cantidades sin suficiente sustento introduce errores que se trasladan al cálculo de la ingesta.

Este trabajo exige decisiones que no pueden resolverse mediante una simple suma de ingredientes. La preparación modifica la masa y la composición de los alimentos por absorción o pérdida de agua, incorporación o eliminación de grasa y pérdidas de nutrientes asociadas al tratamiento térmico o al descarte de líquidos. Los factores de rendimiento y de retención de nutrientes permiten incorporar parte de estas transformaciones a la estimación. Su aplicación requiere correspondencia entre el alimento, el procedimiento culinario y el método de cálculo seleccionado. Utilizar datos de ingredientes cocidos y aplicar nuevamente ajustes ya incorporados en esos valores, por ejemplo, puede producir una doble corrección y comprometer el resultado.

La selección de los datos de composición demanda un escrutinio igualmente riguroso. La calidad analítica de un dato no garantiza, por sí sola, su pertinencia para estimar la ingesta: un resultado puede describir con exactitud la muestra examinada y, aun así, representar inadecuadamente el alimento consumido. La investigación en composición de alimentos exige, por ello, vincular la selección y caracterización de las muestras con el conocimiento de los alimentos, sus variantes y sus formas habituales de elaboración en la población. Al asignar estos datos a una receta, debe verificarse su correspondencia con la identidad del ingrediente, la fracción comestible, el estado de preparación, el procesamiento y, cuando corresponda, la fortificación, dado que utilizar valores procedentes de alimentos sujetos a esquemas distintos puede alterar la composición estimada de la preparación. También deben examinarse las unidades, las definiciones de los componentes y la compatibilidad de los valores utilizados. Un cálculo aritméticamente correcto puede generar una estimación nutricional inadecuada si parte de datos que no representan los ingredientes de la receta. Este problema adquiere particular importancia cuando se utilizan tablas extranjeras. Las diferencias en formulación y fortificación pueden introducir discrepancias sistemáticas, especialmente en micronutrientes. La disponibilidad de un alimento con una denominación semejante en una base de datos no basta para justificar su asignación. Es necesario valorar su correspondencia con el producto consumido y documentar las sustituciones o aproximaciones que hayan sido necesarias.

En investigación epidemiológica, los efectos de estas decisiones trascienden la composición de una preparación. Los errores pueden desplazar la distribución estimada de la ingesta, modificar la clasificación de los participantes y afectar las medidas de asociación entre exposición dietética y resultados de salud. Su repercusión depende de la estructura del error y de su relación con las características de la población. Si una receta de referencia representa mejor las preparaciones de un grupo que las de otro, las comparaciones pueden quedar

afectadas por diferencias metodológicas difíciles de distinguir de las diferencias reales de consumo. Tampoco debe suponerse que todo error atenúa las asociaciones: bajo determinadas condiciones, puede distorsionar su magnitud o dirección.

La estandarización de recetas es indispensable para organizar el cálculo, establecer procedimientos reproducibles y reducir decisiones arbitrarias. Su utilidad depende de la calidad de la información empleada para definir las y de su pertinencia para la población estudiada. Conviene distinguir la consistencia del procedimiento de la validez de la representación: una receta puede aplicarse uniformemente y, aun así, describir de manera insuficiente las preparaciones consumidas. La selección de recetas de referencia debe sustentarse en información sobre las prácticas culinarias locales y contemplar variantes cuando sus diferencias sean relevantes para los objetivos del estudio. La documentación permite someter estas decisiones a revisión. Registrar las fuentes de composición, los pesos de los ingredientes, el rendimiento, los factores aplicados y los supuestos adoptados facilita la reproducción de los cálculos y la evaluación de sus limitaciones. En estudios longitudinales o comparaciones entre encuestas, esta trazabilidad ayuda a determinar si una diferencia observada responde a cambios en la alimentación o a modificaciones en las bases de datos y los procedimientos de estimación.

Las implicaciones para la salud pública son directas. Identificar las fuentes alimentarias de nutrientes, estimar la adecuación de la dieta y evaluar intervenciones requiere datos que representen razonablemente el consumo de la población. La composición de las preparaciones influye en la evidencia utilizada para orientar programas de fortificación, estrategias de reformulación y recomendaciones alimentarias. Estas aplicaciones exigen, además, métodos apropiados para estimar la ingesta habitual y evaluar su adecuación; la calidad de los datos de composición constituye una condición necesaria dentro de ese proceso.

El libro Metodología para calcular la composición química de preparaciones a partir de recetas: una guía práctica proporciona criterios y procedimientos para abordar estas dificultades. Integra los fundamentos de la estimación con la selección de datos de composición, el tratamiento de las transformaciones culinarias y la documentación de los cálculos. Sus ejemplos permiten examinar cómo las decisiones sobre ingredientes, rendimiento y retención se reflejan en los valores obtenidos. Esta articulación entre fundamento metodológico y aplicación práctica resulta especialmente útil para quienes deben resolver problemas concretos sin perder de vista sus consecuencias analíticas. La experiencia acumulada en torno a la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos ofrece un recurso valioso para fortalecer las capacidades técnicas de América Latina. Su aprovechamiento requiere valorar las particularidades de los alimentos y las preparaciones de cada país. La armonización de métodos favorece la comparabilidad, mientras que la caracterización local de las recetas preserva la pertinencia de las estimaciones. Ambas tareas son necesarias para desarrollar bases de composición que respondan a las exigencias de la investigación nutricional.

Desde mi experiencia como investigador, considero que el mérito de este libro reside en el rigor con que aborda una etapa decisiva de la evaluación dietética y en las herramientas que ofrece para hacerla explícita, verificable y reproducible. La confianza en las estimaciones de ingesta se construye mediante decisiones técnicamente sustentadas en cada fase de la medición. Disponer de una guía que fortalezca ese trabajo representa una contribución significativa a la formación de profesionales, a la calidad de los estudios y a la evidencia que sustenta las decisiones de salud pública.

Dr. Rafael Monge-Rojas
Investigador sénior, Unidad de Salud y Nutrición
Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA)

Prefacio versión en portugues

El establecimiento de las relaciones entre la alimentación y la salud enfrenta varios desafíos. A nivel individual, para evaluar y adaptar la dieta habitual, a nivel poblacional, en la búsqueda de correlaciones epidemiológicas para establecer políticas públicas relacionadas con la seguridad alimentaria y nutricional y, también, en la realización de investigaciones científicas.

Se comienza con encuestas de consumo para conocer qué y cómo come la gente, conocer la composición de los alimentos y las preparaciones mencionadas, es decir, cómo se combinan los distintos ingredientes en las distintas recetas y los procesos de preparación utilizados. Es importante considerar los efectos de la preparación sobre los nutrientes y definir la composición detallada de nutrientes y otros combinados bioactivos.

Para todo esto es fundamental contar con datos confiables sobre la composición química de los alimentos e ingredientes culinarios, obtenidos mediante métodos analíticos y de compilación confiables, reconocidos y armonizados globalmente, como la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos (TBCA®). Un gran desafío para TBCA® fue establecer criterios para la correcta estimación de la composición química de preparaciones a partir de recetas: hoy, más del 60% de los alimentos declarados en la TBCA® son preparados tal como son efectivamente consumidos por la población brasileña. Todo este esfuerzo de normalización no podía dejar de ponerse a disposición de los distintos profesionales del área.

El libro Metodología para el cálculo de la composición química de preparaciones a partir de recetas: una guía práctica, trata muy adecuadamente este complejo tema. El texto comienza con una introducción al tema, define conceptos, expone los principios básicos y propone estrategias para el cálculo de la composición química de preparaciones. A continuación, se describen métodos para estimar la composición química de preparaciones a partir de recetas y los pasos básicos involucrados. Termina con un capítulo muy útil para futuros lectores que contiene ejemplos prácticos de aplicaciones para grupos de alimentos: es “cómo hacerlo”.

El libro, escrito por investigadores con gran experiencia en el área de la composición de alimentos y evaluación de dietas, es completo y basado en la ciencia actual, con una bibliografía contemporánea sólida, completa, informativa, y además incluye numerosos cuadros de importancia para la puesta en práctica. Por tanto, responde a los “desafíos” mencionados, proponiendo la adopción de una estandarización que será de gran utilidad para los profesionales de la salud, los del área tecnológica, la industria alimentaria y la academia que era necesaria.

Asociado a aplicaciones de Inteligencia Artificial, ya en desarrollo por los autores, apunta claramente al futuro. Nos complace felicitar a los autores, Kristy Soraya Coelho, Eduardo de Carli y Eliana Bistriche Giuntini por la iniciativa.

Professor Franco Maria Lajolo
Professora Elizabete Wenzel de Menezes
Faculdade de Ciências Farmacêuticas da Universidade de São Paulo
Pesquisadores do Centro de Pesquisas de Alimentos (Food Research Center – FoRC/CEPID/FAPESP)
Coordenadores da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) e da Rede Brasileira de
Composição de Alimentos (BRASILFOODS)

Prefacio versión en portugués

Sin lugar a duda, la alimentación juega un papel importante en la vida humana. Además de la función biológica obvia de nutrir y sostener la vida, existen innumerables funciones de los alimentos, con impactos en nuestra vida social, cultural y económica. Conocer y medir cómo comen los individuos y las poblaciones es fundamental para una amplia gama de personas. Desde el nutricionista, en su oficina, que busca comprender y orientar a un individuo, el gestor de políticas públicas, que busca las mejores formas de apoyar el desarrollo de una comunidad, el economista, en la evaluación de las demandas de alimentos y los impactos en los mercados, el agricultor para elección y selección de alimentos que deberían sembrarse para su comercialización, y muchos otros actores sociales y políticos. Pero evaluar y medir los alimentos es un enorme desafío, con aspectos metodológicos que no siempre son sencillos y baratos.

Entre los desafíos metodológicos se encuentra la identificación, publicación y creación de tablas de composición de alimentos, que apoyen los cálculos de la composición nutricional de las dietas consumidas. La Tabla Brasileña de Composición de Alimentos de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas de la Universidad de São Paulo (TBCA) gana protagonismo en Brasil, importante aporte al área, construida bajo la coordinación de la Red Brasileña de Datos de Composición de Alimentos (BRASILFOODS), miembro de la Red latinoamericana de datos de composición de alimentos LATINFOODS, ente regional de FAO/INFOODS siguiendo metodologías y protocolos documentados. Se destaca la alianza entre BRASILFOODS, la Universidad de São Paulo (USP) y el Centro de Investigaciones en Alimentos (Centro de Investigaciones en Alimentos – FoRC/CEPID/FAPESP)/Cepix USP, que produjo una versión reformulada y ampliada del TBCA® para atender la demanda de investigación en individuos, y el consumo de alimentos de la población. El módulo de consumo individual de la Encuesta de Presupuestos Familiares realizado en 2017/2018 utilizó el TBCA®, lo que supone un salto de calidad respecto a ediciones anteriores.

Pero los humanos tenemos una particularidad muy importante respecto a la forma de comer de otras especies: a lo largo de los siglos, hemos inventado y mejorado técnicas para cocinar y preparar los alimentos, combinándolos en preparaciones. Así, estas combinaciones de alimentos se multiplican exponencialmente en platos propios de la cultura y región de un pueblo. Imaginemos un país del tamaño de Brasil, con influencia de personas de diferentes orígenes, comenzando por nuestros pueblos originarios, sumando la cultura y gastronomía portuguesa, pueblos africanos, inmigrantes italianos, alemanes, árabes, asiáticos, entre otros a lo largo de nuestra historia. Con estas colaboraciones estábamos produciendo una cocina rica (y sabrosa!), bastante diversa. Otro desafío metodológico planteado. Estas recetas también deben calcularse, analizarse y decodificarse en su composición nutricional.

Este libro contribuye en este campo: dando el “camino de las piedras”, guiándonos en el uso y aplicación de métodos adecuados para estimar la composición química de preparaciones listas para el consumo, que es como informan las personas en las encuestas. Los autores muestran cómo se realizan cálculos en base a materias primas, condimentos y procedimientos como freír, asar, cocinar en agua, revelando conceptos y procedimientos como “fichas técnicas de preparación”, Factor de Retención de Nutrientes (FRN) y Factor de Pérdida de Grasa (FPG). Además, muestran la importancia de la estandarización para evaluar el consumo de alimentos, que puedan usarse en comparaciones y para monitorear evaluaciones nutricionales.

Los autores tienen experiencia: con formación básica en Nutrición, se han especializado en esta área y han hecho excelentes aportes para que el país cuente con datos confiables que puedan ser utilizados con confianza por diferentes segmentos.

Doy la bienvenida a la finalización y publicación de este trabajo tan esperado, que será valioso y sin duda muy consultado. Los invito a navegar por sus páginas, resultado de mucho trabajo, transformadas en textos y tablas que ayudarán a innumerables investigadores e interesados a evaluar la composición de las dietas nacionales.

Profesora Dirce María Lobo Marchioni
Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo
Coordinador del Grupo de Estudios Epidemiológicos e Innovación en Alimentación y Salud
(GEIAS) de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo

Kristy Soraya Coelho

Nutricionista (Facultad Integrada “Espírita” – FIES), Doctorado por el Programa de Posgrado en Nutrición Humana Aplicada – PRONUT (Programa Interunidad FCF/FEA/FSP de la Universidad de São Paulo – USP). Postdoctorado en la Facultad de Ciencias Farmacéuticas – USP, Universidad de Costa Rica (UCR) y Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA). Investigadora del Centro de Investigación en Alimentos (FoRC/CEPID/FAPESP)/Cepix USP. Miembro de la Red Brasileña de Datos de Composición de Alimentos – BRASILFOODS desde 2014 y de la Red Latinoamericana de Composición de Alimentos – LATINFOODS desde 2018. Vicepresidente de la Red LATINFOODS (período 2025 – 2027). Actualmente trabaja en la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos (TBCA®) (actualización y gestión) y sus aplicaciones (sitio web TBCA® y TBCApp); responsable del desarrollo de las Herramientas Informáticas NutriPersona, NutriReceitas y NutriConsumo. Ha coordinado e impartido clases en el curso de capacitación para la estimación de la composición química de preparaciones para investigadores latinoamericanos que participan en la Red LATINFOODS.

Eduardo De Carli

Nutricionista (Universidad Federal de Pelotas - UFPel), PhD del Programa de Posgrado en Ciencias de los Alimentos de la Universidad de São Paulo (USP). Fue estudiante de posdoctorado en el Departamento de Nutrición de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de São Paulo (FSP/USP) y colaborador técnico de la Encuesta de Presupuesto Familiar – Análisis del Consumo Individual de Alimentos en Brasil 2017-2018 (POF/IBGE, 2020). Becario del Programa de Formación en Gestión Académica de la Pró-Reitoría de la USP. Participa del Grupo de Estudios Epidemiológicos e Innovación en Alimentación y Salud (GEIAS) de la FSP/USP.

Eliana Bistriche Giuntini

Nutricionista (Universidad de São Paulo - USP) con Maestría y Doctorado en Nutrición Humana Aplicada – PRONUT (Programa Interunidades FCF/FEA/FSP - USP) y posdoctorado por la Facultad de Ciencias Farmacéuticas/USP. Investigadora del Centro de Investigaciones en Alimentos (FoRC/CEPID/FAPESP)/Cepix USP. Tiene experiencia en el área de Nutrición, con énfasis en Composición de Alimentos (TBCA®) y Carbohidratos no disponibles. Miembro de la Red Brasileña de Datos de Composición de Alimentos – BRASILFOODS desde 2002. Responsable de la gestión de la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos (TBCA®) desde 2004 y de la realización de ensayos clínicos que involucran respuesta glucémica y saciedad. Ha coordinado e impartido clases en el curso de capacitación en recopilación y agregación de datos de composición química de alimentos para investigadores de América Latina participantes en la Red LATINFOODS.

Cindy Maria Hidalgo Viquez

Nutricionista (Universidad de Costa Rica), Máster en Ciencia de Alimentos (Universidad de Costa Rica), estudiante de doctorado en la Universidad de São Paulo, Brasil. Coordinadora del Software para el cálculo de valor nutritivo ValorNut de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Es parte de la Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS), coordinadora de COSTA RICAFOODS, colaboradora del Comité Técnico Regional de compiladores de alimentos de LATINFOODS (2025-2027), enlazada a la Red Internacional de Sistemas de Datos de Alimentos (INFOODS) de la Organización para alimentos y agricultura de las naciones unidas (FAO). Investigadora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica en composición de alimentos.

Eduardo Purgatto

Farmacéutico-Bioquímico (Universidad de São Paulo), Doctor en Ciencias de los Alimentos (Universidad de São Paulo), becario posdoctoral en la Facultad de Ciencias Farmacéuticas/USP y en la École Nationale Supérieure Agronomique, de Toulouse. Actualmente es profesor asociado de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas de la USP. Tiene experiencia en el área de Ciencia y Tecnología de Alimentos con un enfoque en análisis de alimentos, producción de datos analíticos de composición para bases de datos de alimentos. Es uno de los coordinadores de la Mesa Brasileña de Composición de Alimentos (TBCA®). Miembro de la Red Brasileña de Sistemas de Datos Alimentarios (BRASILFOODS). Director Ejecutivo y Coordinador de Educación y Difusión del Centro de Investigaciones en Alimentos (FoRC/CEPID/FAPESP)/Cepix USP. Miembro del Centro de Apoyo a la Investigación en Alimentación y Nutrición de la Universidad de São Paulo (NAPAN).

GLOSARIO

Alimentos industrializados – alimentos elaborados a partir de formulaciones a las cuales se aplican procesos industriales, con diferentes niveles de procesamiento, empacados y rotulados de acuerdo con la legislación del país o países donde es producido y comercializado.

Alimentos/preparaciones listos para el consumo – alimentos o preparaciones culinarias que se elaboran de forma artesanal, aplicando técnicas culinarias, con vida útil corta y generalmente sin el uso de aditivos, que pueden ser comidos tal cual como son comercializados o solo requieren recalentado para poder ser consumidos.

Bauru – sándwich tradicional brasileño preparado con pan, carne (generalmente rosbif o carne asada), queso fundido y tomate.

Brigadeiro – dulce brasileño muy popular, elaborado con leche condensada, cacao en polvo y mantequilla, cocido hasta obtener una consistencia cremosa y luego moldeado en pequeñas bolas cubiertas con granulado de chocolate. Es típico en fiestas de cumpleaños.

Cachaça – bebida alcohólica destilada típica de Brasil, elaborada a partir de la fermentación del jugo de caña de azúcar. Es la base de la famosa 'Caipirinha' y puede consumirse sola o en cócteles. Bebida similar al Guaro, de Costa Rica.

Farofa – preparación típica brasileña elaborado principalmente con harina de yuca (mandioca) tostada, generalmente mezclada con ingredientes como mantequilla, cebolla, huevos, tocino o hierbas. Se sirve como acompañamiento de carnes, frijoles y platos tradicionales, especialmente en asados y celebraciones.

Feijoada – preparación típica brasileña considerado uno de los más representativos del país. Consiste en un guiso espeso de frijoles negros cocidos con diferentes cortes de carne de cerdo (como costillas, embutidos y carne salada). Se sirve generalmente con arroz, farofa, col rizada (couve) y rodajas de naranja.

Pastel – aperitivo salado frito muy popular en Brasil, hecho con una masa fina y crujiente rellena con ingredientes variados como carne, queso, pollo o palmito. Se encuentra comúnmente en ferias callejeras y se consume como comida rápida.

Pavê – postre tradicional brasileño preparado en capas, generalmente alternando galletas tipo bizcocho o dedos de señora y con crema dulce. Se sirve frío y tiene una textura suave y húmeda.

Quentão (vino caliente) – bebida caliente tradicional consumida en las fiestas juninas en Brasil, preparada con vino (o cachaça), azúcar y especias como jengibre, canela y clavo. Es similar al vino caliente europeo, pero con un sabor más intenso y aromático característico de Brasil. En el contexto latinoamericano, presenta gran similitud con el canelazo, una bebida tradicional de la región andina (como en Ecuador), ya que ambas se consumen calientes, utilizan alcohol de caña y especias, y están asociadas a climas fríos y celebraciones populares.

Quindim – dulce brasileño horneado hecho principalmente con yema de huevo, azúcar y coco rallado.

Sagu – postre preparado con pequeñas esferas de almidón extraído de la mandioca (o, en algunas versiones, de la palma de sagú), cocidas generalmente en vino tinto con azúcar y especias. Es común en el sur de Brasil y suele servirse con crema.

Salsa vinagreta (vinagrete brasileño) – salsa para ensalada fría y fresca hecha principalmente con tomate, cebolla y, a veces, chille dulce, mezclados con vinagre, aceite (generalmente de oliva), hierbas (cebollino, perejil o otros) y sal.

TagName - identificador único asignado a un alimento, ingrediente, preparación o registro dentro de una base de datos de composición de alimentos, utilizado para facilitar su identificación, organización, trazabilidad y recuperación de la información.

Virado de feijão – plato tradicional brasileño hecho a base de frijoles cocidos mezclados con harina de yuca (mandioca) (y a veces harina de maíz) y tocino ahumado, formando una textura espesa y ligeramente cremosa.

LISTA DE ABREVIATURAS

ARGENFOODS – Red Argentina de Datos de Composición de Alimentos
BDCA – Bases de datos de composición de alimentos
BRASILFOODS – Red Brasileña de Datos de Composición de Alimentos
COSTA RICAFOODS – Red Costarricense de Datos de Composición de Alimentos
CA – Composición de los alimentos
CQ – Composición química
FAO – Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura
FRN – Factor de retención de nutrientes
FR – Factor de rendimiento, conocido en la región como “factor de conversión”
GUATEMALAFOODS – Red Guatemalteca de Datos de Composición de Alimentos
IBGE – Instituto Brasileño de Geografía y Estadística
LATINFOODS – Red Latinoamericana de Composición de Alimentos
PB – Peso bruto
PC – Preparaciones culinarias
PN – Peso neto
INA – Encuesta Nacional de Alimentos
INFOODS – Red Internacional de Sistemas de Datos Alimentarios
POF – Encuesta de Presupuesto Familiar
TCA – Tabla(s) de composición de alimentos
TBCA® – Tabla Brasileña de Composición de Alimentos (USP)
TACO – Tabla Brasileña de Composición de Alimentos NEPA/UNICAMP
USDA – Departamento de Agricultura del Estados Unidos

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1 – Factores para el fraccionamiento de la pérdida de agua y grasa con respecto al cambio de peso de los ingredientes/preparaciones a base de carnes y aves*	31
Cuadro 2 – Porcentajes de grasa utilizados en la preparación y factor de absorción de grasa (FAB) de preparaciones	32
Cuadro 3 – Resumen de los métodos para estimar la CQ de preparaciones a partir de ingredientes crudos ⁵ , según FAO/INFOODS (2013)	45
Cuadro 4 – Cantidad de sal utilizada para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el grupo de los alimentos, utilizados por los métodos directo, indirecto mixto y combinado	151
Cuadro 5 – Cantidad de azúcar utilizada para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el grupo de alimentos/ingredientes utilizando los métodos directo, indirecto mixto y combinado	151
Cuadro 6 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el Grupo A – Cereales y derivados y el Grupo B – Vegetales y derivados, utilizando los métodos directo, indirecto mixto y combinado	152
Cuadro 7 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando Grupo C – Frutas y derivados, utilizados por métodos directo, indirecto mixto y combinado	153
Cuadro 8 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el Grupo J – Huevos y derivados, utilizados por los métodos directo, indirecto mixto y combinado	154
Cuadro 9 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando Grupo T – Leguminosas y derivados, utilizados por métodos directo, indirecto mixto y combinado	154
Cuadro 10 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el Grupo E – Pescados y mariscos y Grupo F – Carnes y derivados, utilizados por los métodos directo, indirecto mixto y combinado	155
Cuadro 11 – Sugerencia de cantidades de ingredientes diversos – adobos, condimentos y especias, entre otros, para estimar la composición química de las preparaciones culinarias, utilizados por los métodos directo, indirecto y mixto	156
Cuadro 12 – Factores de rendimiento utilizados para estimar la composición química de las preparaciones culinarias mediante el método indirecto, considerando los grupos de alimentos/ingredientes	157
Cuadro 13 – Factores de retención de nutrientes considerando el alimento/ingrediente y el modo de preparación/cocción y grupo de alimento	163
Cuadro 14 – Disponibilidad de factores de retención de nutrientes por grupo de alimentos y recomendaciones de uso (vitaminas y minerales)	169
Cuadro 15 – Identificadores (tag names) utilizados en la TBCA [®] y Portal LATINFOODS, según FAO/INFOODS	210
Cuadro 16 – Factores utilizados para el cálculo del valor energético, según FAO/INFOODS	212
Cuadro 17 – Criterios adoptados para las casillas decimales aplicados a los componentes de las TCA/BDCA	213
Cuadro 18 – Grupos de alimentos/ingredientes recomendados por LATINFOODS, según FAO/INFOODS	213
Cuadro 19 – Clasificación de las técnicas culinarias según principios fisicoquímicos, parámetros térmicos e impacto culinario y nutricional	215

LISTA DE ECUACIONES

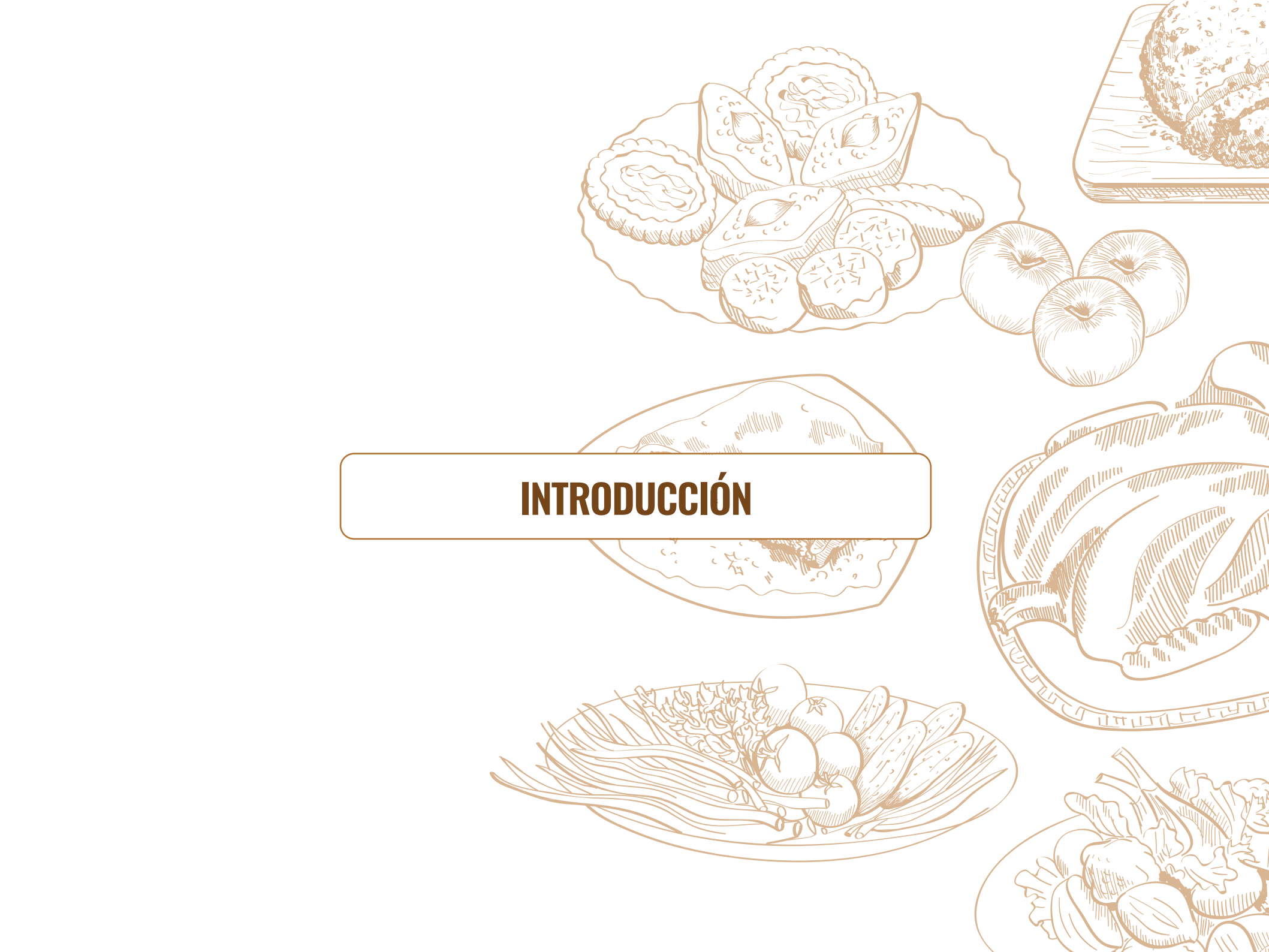
(a)– Factor de rendimiento	29
(b)– Factor de retención de nutrientes	33
(c)– Cálculo de cantidad de nutriente/componente para la cantidad de alimento/ingrediente de la preparación	46
(d)– Conversión de volumen a masa de los alimentos/ingredientes	53
(e)– Peso neto (fracción comestible o % desgaste)	54
(f) – Composición química por peso neto del alimento/ingrediente crudo (ajustado por factor de rendimiento)	54
(g) – Composición química del alimento/ingrediente en la preparación (corregido)	55
(h) – Composición química por peso comestible de la preparación final	55
(i) – Humedad/agua en 100g de la preparación final	55
(j) – Lípidos totales ajustados por el factor de pérdida de grasa	56
(k) – Contenido del componente lipídico asociado a la preparación final	56
(l) – Grasa/aceite absorbido en la preparación final	56
(m) – Cálculo de energía (kJ) en la preparación final	56
(n) – Cálculo de energía (kcal) en la preparación final	56

ÍNDICE

Introducción	19
Sección 1 – Principios para el cálculo de composición química de preparaciones	25
1.1. Estrategias de cálculo	26
1.2. Recetas estandarizadas	27
1.3. Factores e índices aplicados a los ingredientes/preparaciones	29
1.3.1. Factor de corrección o indicador de la parte comestible	29
1.3.2. Factor de rendimiento o índice de conversión/cocción	29
1.3.3. Factor de absorción/pérdida de grasa	30
1.3.4. Factor de retención de nutrientes	33
1.4. Bases de datos de composición de alimentos	34
1.4.1. Sistema de clasificación y descripción de alimentos FoodEx2	34
1.4.2. Sistema de clasificación y descripción de Alimentos de LanguaL™	36
1.4.3. Sistema de clasificación de facetas de INFOODS	37
1.5. Cálculo de la tabla nutricional en alimentos listos para el consumo e industrializados	38
1.6. Limitaciones y fortalezas	39
Sección 2 – Métodos para estimar la composición química de preparaciones	40
2.1. Método de ingredientes crudos	43
2.2. Método del ingrediente	43
2.3. Método de la receta completa	43
2.4. Método mixto	44
2.5. Método directo	46
2.6. Método indirecto mixto	47
2.7. Método combinado	49

Sección 3 – Etapas básicas para el cálculo de composición química de preparaciones	52
3.1 Investigación y selección de recetas	53
3.2 Selección del método de estimación y aplicación del factor de rendimiento (FR)	53
3.3 Asignación del contenido de nutrientes a los ingredientes y aplicación del factor de retención de nutrientes	54
3.4 Cálculo de energía de la preparación	55
3.5 Ejemplos para preparación culinaria con un único alimento/ingrediente y múltiples alimentos/ingredientes	57
3.6 Documentación	68
Sección 4 – Ejemplos de aplicación de los métodos por grupos de alimentos	69
4.1. Método directo	71
4.2. Método indirecto mixto	72
4.3. Método combinado	72
Referencias	143
Apéndices	150
Apéndice A – Patrones brasileños para las proporciones de alimentos/ingredientes utilizados para estimar la composición química de las preparaciones en TBCA®	151
Apéndice B – Factor de rendimiento que se utilizó para estimar la composición química de las preparaciones culinarias en TBCA®	157
Apéndice C – Factores de retención de nutrientes que se utilizó para estimar la composición química de las preparaciones culinarias en TBCA®	163
Apéndice D – Sugerencias para el uso de Factores de Retención de Nutrientes (FRN), considerando el alimento/ingrediente y el tipo de preparación, según Vásquez-Caicedo et al. (2008)	169
Apéndice E – Recetas estandarizadas de preparaciones culinarias brasileñas con múltiples ingredientes que se utilizó para estimar la composición química de las preparaciones culinarias en TBCA®	175

Anexos	209
Anexo 1 – Identificadores de componentes (tagnames) y grupos de alimentos/ingrediente, de acuerdo con FAO/INFOODS	210
Anexo 2 – Tipos de datos utilizados en tablas de composición de alimentos y bases de datos de composición de alimentos	214
Anexo 3 – Técnicas culinarias aplicadas a la preparación de alimentos/ingredientes	215



INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

El interés por la composición química (CQ) de los alimentos y su relación con la salud humana es bastante antiguo, descrito en conceptos originales que preceden por más de 1.300 años al advenimiento de las metodologías que permitieron, a principios del siglo XIX, elaborar las primeras tablas de composición de alimentos (TCA) (1, 2). Desde la obra pionera del alemán Johann Frederick John, con la publicación de datos de 8 componentes (almidón, goma, azúcar, inulina, gluten, fósforo y azufre) en 38 partes de plantas *en estado natural* (*Chemische Tabellen der Pflanzenanalysen*, 1814), hubo un rápido progreso en el desarrollo de métodos analíticos para la determinación de componentes químicos de los alimentos y en el reconocimiento del papel fisiológico y funcional de varios nutrientes (1). Incluso antes del comienzo del siglo XX, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) lanzó la primera TCA americana, elaborada por Atwater e Bryant (3), la cual incluía datos de humedad, proteínas, lípidos, carbohidratos, ceniza y energía metabolizable de más de 2.500 alimentos *en estado natural* (carnes, cereales, frutas y legumbres), además de algunos productos procesados como chocolate, salchicha y galletas (1).

Con el fin de la II Guerra Mundial, se crearon las condiciones para la construcción de TCA regionales en varios países (1, 4). En 1949, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO) publicó la primera TCA internacional – *Food Composition Tables for International Use* – incluyendo datos de 292 alimentos y productos listos para el consumo, incluidos los datos analíticos brasileños. Aunque no existen registros de estas determinaciones en la literatura nacional (1). En los años de 1960, la mayoría de los países de América Latina ya habían divulgado al menos una versión de sus TCA nacionales. Sin embargo, fue entre los años 70 y 80 cuando se produjeron los principales avances en la mejora de los métodos analíticos y en el uso de la cromatografía líquida de alta resolución (HPLC – high-performance liquid chromatography) para la cuantificación de vitaminas y otros compuestos bioactivos en alimentos (1). En este período, se fueron evidenciando las inconsistencias e incompatibilidades entre diferentes TCA, así como la naturaleza de los errores asociados a las metodologías de obtención, gestión y utilización de los datos de CQ de alimentos (4-6). Frente a esto, con base en recomendaciones de la FAO, fue creada, en 1984, la red INFOODS – *International Network of Food Data Systems* (Red Internacional de Sistema de Datos de Alimentos), con el objetivo de mejorar la calidad y disponibilidad de los datos sobre la composición de los alimentos, a partir de la propuesta de directrices y guías para uso internacional (5).

Después de casi 40 años de esfuerzos de INFOODS, aún existen TCA en todo el mundo que carecen de estandarización y documentación adecuada sobre los métodos de análisis y compilación de sus datos (7-8). En muchos países de bajos ingresos, las TCA y Bases de datos de composición de alimentos (BDCA) nacionales y/o regionales siguen ausentes o, cuando están disponibles, suelen ser incompletas, desactualizadas o incoherentes, con datos de pocos componentes y limitados a productos básicos o alimentos frescos, cuyo análisis se prioriza a los efectos de los balances alimentarios y las encuestas sobre el presupuesto de los hogares (6, 9). Por lo tanto, es posible que estos instrumentos no proporcionen datos de calidad sobre los alimentos locales más consumidos, incluidas las preparaciones simples (cocidos, asados, a la parrilla), las preparaciones con múltiples ingredientes (guisos, pasteles, pizzas, entre otros) y los alimentos industrializados listos para el consumo (cereales de desayuno, galletas, snacks), que usualmente representan más del 60% del consumo alimentario total de algunas poblaciones (10). En este contexto, prácticas comúnmente adoptadas por los usuarios de TCA/BDCA, tales como el préstamo deliberado de datos extranjeros y/o la asignación de valores de CQ de alimentos crudos en lugar de cocidos, implica errores ya que la CQ varía considerablemente por factores naturales (p. ej.: biodiversidad, suelo y clima), artificiales (p. ej.: definiciones o modo de expresión de los componentes, métodos analíticos y presencia de enriquecimiento/fortificación) y relacionados con el procesamiento (p. ej.: estado de hidratación, pérdida o absorción de grasa y lixiviación de nutrientes) (6, 11).

Sin embargo, es imposible que alguna TCA/BDCA tenga datos analíticos completos para todos los alimentos consumidos por la población, en la forma en que se consumen, considerando que la dieta humana en diferentes regiones del mundo suele estar compuesta por una amplia variedad de preparaciones a partir de recetas de múltiples

ingredientes (12), y que varían según la persona que la prepara y a lo largo del tiempo de individuo a individuo y en el día a día. Además, la alimentación deriva de un mercado altamente dinámico, con la continua introducción de nuevos productos, el cultivo de nuevas variedades, el mejoramiento genético, la optimización de los métodos de siembra, el cambio climático, entre otros factores (6).

El alto costo asociado a los procesos de muestreo, tratamiento y análisis químico de alimentos determina la escasa disponibilidad de datos y, por ende, limita la inclusión de los nutrientes en las TCA/BDCA escasa disponibilidad de recursos y por ende a limitar la cobertura de las TCA/BDCA a los nutrientes de mayor relevancia en salud pública y a los alimentos más consumidos por la población, disponibles localmente, en su estado fresco y en sus preparaciones más comunes (por ejemplo, hervidos, asados, a la parrilla, entre otros) (6). Además, la alta precisión de los análisis químicos en los laboratorios, sobre la composición de recetas elaboradas muchas veces no se justifica frente a la gran variedad de estas preparaciones en el contexto habitual de consumo (13).

Se ha estimado que la determinación de composición centesimal en un laboratorio (humedad, cenizas, proteínas, lípidos y carbohidratos), el perfil lipídico, 10 vitaminas y de ocho minerales cuestan más de €3000 por muestra (14, 15). Por lo tanto, es más factible y económico, que las TCA/BDCA presenten datos analíticos de alta calidad para alimentos frescos y preparaciones básicas, principalmente, y que los compiladores y usuarios de estos datos estimen la composición aproximada de las diferentes preparaciones en función de sus recetas, utilizando métodos adecuados, y aplicando factores que consideren la CQ de los ingredientes y las transformaciones que ocurren por los procesos a los que son sometidos (6), preferiblemente adoptando los mismos estándares.

Por lo tanto, es posible incluir en las TCA/BDCA y en herramientas informáticas usadas en nutrición para la evaluación del consumo y la planeación alimentaria de individuos y poblaciones, datos de CQ calculados a partir de recetas (16-18). En la mayoría de los países de Latinoamérica, para fines de etiquetado nutricional de alimentos se permite la estimación de la CQ de alimentos industrializados comercializados listos para el consumo, mediante el uso de las TCA/BDCA como alternativa al análisis de laboratorio (19,20). En los procedimientos básicos de estos cálculos, las estimaciones se realizan a partir de los valores originales de cantidad y composición de cada ingrediente de la receta, aplicando, en su caso, factores que tienen en cuenta los efectos de los diferentes métodos de preparación/cocción o elaboración sobre la pérdida de nutrientes (factores de retención) y/o sobre la variación de peso/volumen en la preparación final (rendimiento/factores de preparación/cocción o conversión) (16, 20). Además, para algunas preparaciones puede ser importante la estimación de variación en el contenido de grasa intrínseca o extrínseca de los ingredientes ocurrida durante el procesamiento (factores de absorción o pérdida de grasa) (16, 20).

Actualmente, las TCA/BDCA son usadas como parte de herramientas para evaluar el consumo de alimentos a nivel individual y poblacional, donde es importante que se puedan complementar con información que permita desagregar las recetas, en caso de ser necesario, en los alimentos/ingredientes y factores utilizados, (12). También contribuye mucho para en este tipo de herramientas, asociar las TCA/BDCA con manuales fotográficos para cuantificar de forma más asertiva los ingredientes/preparaciones que se recogen y analizarán posteriormente (Crispim et al., 2025). Varios países en Latinoamérica cuentan con herramientas que contribuyen a la estimación de la CQ apoyando la transformación de preparaciones a unidades de medida aptas para poder hacer los cálculos. En el caso de Brasil, la experiencia adquirida recientemente de Brasil en el desarrollo de un manual fotográfico para la cuantificación de ingredientes/preparaciones utilizando la versión portuguesa de esta Guía Práctica se describe en Vasquez et al. (2026) (22), disponible en <https://econtents.sbu.unicamp.br/omp/index.php/ebooks/catalog/view/188/254/884>. Costa Rica cuenta con manual fotográfico desde el 2002, el cual ha sido actualizado en su última versión 2014 y ha sido utilizado para evaluaciones dietéticas a nivel poblacional en el país.

Aunque existen lineamientos y estándares de referencia para el cálculo de la CQ de recetas propuestos por INFOODS, los compiladores de TCA/BDCA, desarrolladores de herramientas informáticas y usuarios de estos instrumentos, pueden adoptar métodos, referencias de datos y factores diversos, con base en su experiencia, conocimientos y propósitos de estudio (23). Sin embargo, la falta de armonización en la generación de estos datos puede comprometer la calidad de la información recopilada por sus usuarios, incluidos científicos y educadores en el campo de la nutrición, profesionales de la salud, agencias gubernamentales, desarrolladores de productos y consumidores en general, lo que dificulta la comparación y el intercambio de datos sobre la composición de los alimentos y las estimaciones de la ingesta nutricional, sesgando el resultado de la investigación y las actividades prácticas de atención nutricional, influyendo en última instancia en las decisiones políticas y en las elecciones alimentarias individuales (10, 13).

En Brasil, hasta hace pocos años, la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos (TACO) del Centro de Estudios e Investigación en Alimentos de la Universidad Estadual de Campinas (NEPA/UNICAMP), lanzada en 2004 y con la última edición publicada en 2011, era el TCA más actual y completa disponible en términos de alimentos y componentes, incluyendo datos analíticos sobre composición proximal, perfil lipídico, 6 vitaminas y 9 minerales en 597 alimentos, además del perfil de aminoácidos en 26 de ellos (24). Los planes de recolección y procesamiento de las muestras de la TACO contaron con la selección de alimentos procesados, ingredientes y productos industrializados listos para el consumo, considerando las principales marcas consumidas en cada una de las cinco macrorregiones, además de alimentos in natura de las principales centrales de abastecimiento del país localizadas en la región sudeste, a través de la preparación, en el laboratorio, de 148 recetas estandarizadas, incluyendo preparaciones simples (por ejemplo, granos hervidos, pescado a la parrilla, carnes asadas), preparaciones basadas en un ingrediente principal (por ejemplo, verduras salteadas, raíces, pescado y aves fritas e infusiones) y alrededor de 40 preparaciones con múltiples ingredientes típicos de los hábitos regionales brasileños (por ejemplo, feijoada, tacacá, callos y baião de dois) (24).

También en 2011, el Instituto Brasileiro de Geografía y Estadística (IBGE), en colaboración con el Ministerio de Salud, lanzó la Tabla de Composición Nutricional de los Alimentos Consumidos en Brasil, utilizada para identificar posibles inadecuaciones nutricionales y exposición al riesgo alimentario a partir de los datos del módulo de evaluación del consumo individual de alimentos de la Encuesta de Presupuestos Familiares (POF) 2008-2009, también llamada Encuesta Nacional de Alimentos (INA/POF) (25). Este instrumento consistió en la recopilación de datos de diversas fuentes disponibles en ese momento, entre ellas TACO, pero con la diferencia de presentar componentes alimentarios de gran interés en salud pública, como el folato, las vitaminas E, D y B12, las grasas trans y el selenio, que hasta entonces habían estado ausentes en las TCA nacionales. Sin embargo, más del 90% de los datos de este documento, que cubrían una amplia gama de preparaciones, se extrajeron del *software Nutrition Data System for Research* (NDSR) de la Universidad de Minnesota, con los estándares de referencia del USDA como fuente principal, que por lo tanto reflejan la composición alimentaria del suministro norteamericano, y no necesariamente el contexto brasileño (26).

Entre 2014 y 2015 se realizó el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS), un estudio transversal multicéntrico con una muestra representativa de la población urbana de 15 a 65 años en ocho países de América Latina (Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Perú y Venezuela). El objetivo fue investigar la relación entre dieta, actividad física, obesidad y salud. Al igual que en Brasil, los alimentos reportados por aproximadamente 9.200 participantes fueron inicialmente codificados en tablas locales de composición nutricional y luego armonizados con la base de datos internacional de composición de alimentos del USDA, utilizando el software NDSR. Se evaluaron 26 nutrientes (energía, carbohidratos totales, proteínas, lípidos totales, grasas saturadas, grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, colesterol, vitaminas – A, C, D, E, ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, cobalamina y minerales – calcio, hierro, magnesio, potasio, zinc, fósforo, sodio) (27). Se destaca la relevancia de utilizar bases de datos locales de composición de alimentos en los estudios de consumo de alimentos, tanto para reflejar adecuadamente el consumo de alimentos de la población como para cumplir con las políticas nacionales de fortificación.

Desde 1998, la Tabla Brasileña de Composición de Alimentos, de la Facultad de Ciencias Farmacéuticas, de la Universidad de São Paulo (USP) ha sido construida a partir de la combinación de análisis directo en laboratorios propios y de compilación de datos brasileños derivados de la literatura, de otras TCA/BDCA, de informes de productos industrializados y de una red formada por más de 27 laboratorios asociados en todo el país, bajo la coordinación de la Red Brasileña de Datos de Composición de Alimentos (BRASILFOODS), integrante de INFOODS (28). Aunque en menos de una década de su lanzamiento, TBCA® había recopilado datos sobre la composición próxima de más de 1200 alimentos, incluidos alimentos frescos, alimentos simples y alimentos procesados listos para comer (29), fue a partir del 2013, como resultado de la colaboración entre BRASILFOODS, USP y el Centro de Investigación de Alimentos (Food Research Center – FoRC/CEPID/FAPESP), que se comenzó a elaborar una versión reformulada y ampliada de este TCA/BDCA, con el objetivo de adecuarla a la demanda de la investigación sobre el consumo de alimentos individuales y poblacionales (30). En su versión 6.0, lanzada en el 2017, la TBCA®, además de una base de datos de la biodiversidad brasileña, ahora presenta una segunda base de datos que contiene información completa sobre la composición proximal, 5 fracciones de ácidos grasos, 10 minerales y 10 vitaminas en más de 3.400 alimentos (17). En esta base de datos se priorizó la inclusión de preparaciones con un único ingrediente y múltiples ingredientes, referidas en la INA/POF 2008-2009, estimando la CQ, principalmente a partir de recetas estandarizadas, acordes con los criterios de calidad recomendados por INFOODS (30).

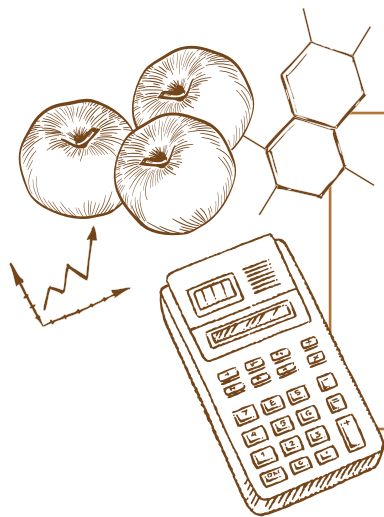
Una nueva ampliación de la TBCA® se produjo después de una alianza firmada entre el FoRC/CEPID/FAPESP y el equipo técnico responsable del desarrollo del módulo de consumo individual de alimentos del segundo INA/POF, realizado por el IBGE en 2017-2018 (31). En esta ocasión, en colaboración con el Grupo de Estudios Epidemiológicos e Innovación en Alimentación y Salud (GEIAS) de la Escuela de Salud Pública (FSP) de la USP, se armonizó la TBCA® con las bases de datos de consumo de alimentos de ambas ediciones de la INA/POF 2008-2009 e 2017-2018, y se calculó la CQ de aproximadamente 600 nuevas preparaciones, lo que permitió su uso por el IBGE como herramienta auxiliar en la evaluación de más de 65.000 registros de alimentos y 84.000 registros de 24 horas (32).

En la versión 7.3, lanzada en 2026(33), (<http://www.tbca.net.br/>) presenta datos de más de 6,280 alimentos, de los cuales dos tercios se refieren a preparaciones con composición calculada a partir de recetas, con diferentes tipos de alimentos, incluyendo preparaciones con modificación de texturas, sin gluten, sin lactosa, diet/light y vegetarianas y/o veganas, además de las informaciones específicas en cuanto a cantidad de sal y azúcar añadidos. En la versión actualizada se pondrá a disposición información sobre los ingredientes y la cantidad utilizados en las preparaciones para las que se estimó la CQ y, si procede, del factor de retención de nutrientes utilizado.

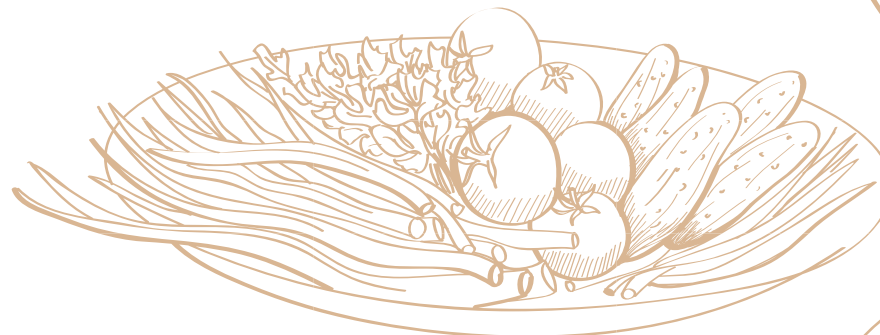
A partir de la experiencia de Brasil, con la creación del Portal TBCA® (sitio web y área administrativa) y como una ayuda intuitiva en la producción de datos regionales de composición de alimentos en países integrantes de la red LATINFOODS, considerando el proceso de compilación, agregación y armonización y estimación del CQ de las preparaciones, surgió el Portal LATINFOODS (<https://www.latinfoodportal.net/>), lanzado en octubre de 2024. Actualmente, esta iniciativa cuenta con la participación de 7 países (Argentina, Chile, Costa Rica, Guatemala, México, Paraguay y Uruguay), además de Brasil.

La versión de esta Guía Práctica para Brasil, lanzada en octubre de 2023, demuestra la experiencia adquirida por FoRC/CEPID/FAPESP y GEIAS/FSP/USP en el extenso trabajo de compatibilización del INA/POF con los datos de TBCA®, con especial referencia al cálculo de la composición química de las recetas. Esa guía presenta los principios, pasos, métodos y recursos conocidos y estandarizados para estimar la composición de preparaciones a partir de recetas, considerando las recomendaciones internacionales de FAO/INFOODS, la disponibilidad de datos representativos locales y el contexto de los hábitos alimentarios en Brasil.

Considerando la experiencia adquirida por BRASILFOODS y algunos otros capítulos pertenecientes a LATINFOODS, por ejemplo, COSTA RICAFOODS, y con la intención de compartir dicha experiencia con los demás países de América Latina y participantes de la Red LATINFOODS, esta versión de la Guía Práctica se actualizó y adaptó a las recomendaciones internacionales de FAO/INFOODS para las diferentes realidades latinoamericanas. Se espera que esta adaptación nos permita mejorar la calidad de los datos de CQ de alimentos y así contar con mejores herramientas para la investigación y políticas públicas. Se espera que esta guía sea de utilidad tanto para compiladores de datos de CQ que trabajan con el cálculo de recetas, como para operadores de alimentos que requieren hacer la estimación de la CQ para rotulado o etiquetado nutricional de alimentos, así como profesionales que requieran por diversos motivos calcular preparaciones culinarias y formulaciones comerciales.



SECCIÓN 1 - PRINCIPIOS DE CÁLCULO DE COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES



SECCIÓN 1 - PRINCIPIOS DE CÁLCULO DE COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES

La estimación del contenido de nutrientes de una preparación implica la cuantificación de cada alimento/ingrediente, la asignación de su respectiva CQ y el ajuste de los valores, cuando sea necesario, de acuerdo con los métodos de preparación/cocción aplicados. Además de la disponibilidad de recetas estandarizadas, factores aplicados al ingrediente/preparación y BDCA confiables de CQ, el conocimiento, el rigor, la crítica y el celo son imperativos para generar resultados de alta calidad, adecuados a los requisitos de los diferentes usuarios.

1.1. Estrategias de cálculo

Los cálculos de estimación de la CQ de las preparaciones culinarias (PC) parten de dos tipos principales de recetas:

(i) Receta con un alimento/ingrediente único – describe la preparación culinaria sin ningún alimento/ingrediente adicional (excepto agua o grasa, como medio de cocción). La receta también puede referirse a un alimento/ingrediente de preparación sencilla, al que se aplica un nuevo método de preparación/cocción adicional, sin alimento/ingrediente adicional (por ejemplo, costillas cocidas y asadas después). Es importante tener en cuenta que hay preparaciones en las que existe una posible variación de la humedad y/o grasa intrínseca del ingrediente durante la preparación/cocción, como los alimentos cocidos, asados o a la plancha, sin grasas añadidas.

(ii) Receta con múltiples alimentos/ingredientes – describe la combinación de dos o más alimentos/ingredientes. Algunos ejemplos son las recetas en las que existe una posible variación de la humedad y/o la grasa intrínseca de los alimentos/ingredientes durante la preparación/cocción, así como las preparaciones de un solo alimento/ingrediente con posible adición de grasas extrínsecas, como la fritura y el salteado; y preparaciones de alimentos/ingredientes múltiples (por ejemplo, sopas, pasteles, tartas, panes). Esta categoría de recetas también incluye sándwiches, ensaladas y bebidas frías/calientes.

Para ambos tipos de recetas, el cálculo de la CQ solamente es posible después de asegurar que se recopiló información crucial como:

- (i) peso neto (PN) o porción comestible del/(los) alimento(s)/ingrediente(s);
- (ii) datos completos de la CQ del/(los) alimento(s)/ingrediente(s);
- (iii) factores de retención de nutrientes (FRN) correspondientes al método de preparación/cocción aplicada al/(los) alimento(s)/ingrediente(s), cuando sea necesario;
- (iv) factor de pérdida de grasa (FPG) corresponde a las PC de los grupos de las carnes, como alimento/ingrediente único y con cantidad de lípidos mayor al 5 %;
- (v) factor de absorción (FAG)/pérdida de grasa (FPG) correspondiente a las PC en las que el método de preparación/cocción utiliza grasa/aceite (salteado, frito, a la plancha),
- (vi) factor de rendimiento (FR) de la preparación final, cuando sea necesario.

Considerando lo anterior, las recetas pueden ser calculadas usando diferentes métodos, como se detalla a continuación, dependiendo de la disponibilidad de información. Incluso para los casos en los que no son necesarios ajustes debidos a cambios relacionados con el método de preparación/cocción (en el caso de una receta con todas las materias primas, sin

pérdida de partes comestibles y sin cocción), es importante que los cálculos finales se realicen sobre las cifras totales de la receta para expresar los resultados sobre una base común de interés, como por 100 g de parte comestible, y también por porción de referencia de la preparación.

Se puede utilizar la combinación de más de un método de cálculo para la estimación de la CQ final de una preparación. Algunas recetas pueden contener un ingrediente que no requiere preparación/cocción con otro alimento/ingrediente ya preparado sobre el cual se aplica un método de preparación/cocción final. Para la estimación del cálculo de recetas, siempre se prioriza el uso de datos de CQ de alimentos/ingredientes con preparación simple, cuando están disponibles, prescindiendo así de la necesidad de aplicación de FRN. Esto se debe a que se ha hipotetizado que los datos analíticos de los alimentos/ingredientes preparados se acercan más a la realidad del consumo, ya que algunos procesos promueven la formación de complejos entre nutrientes y componentes, así como ganancia y pérdida de humedad y nutrientes, sin embargo, se debe generar investigación sobre esto.

1.2. Recetas estandarizadas

Las recetas consisten en una lista de alimentos/ingredientes con sus respectivas cantidades expresadas, en general, como unidades de medidas caseras (p. ej.: tazas, cucharadas, entre otros) y, en algunos casos, como masa (por ej.: g, kg) o volumen (p. ej.: ml, l). En un escenario ideal, las recetas también deberían indicar el rendimiento de la PC con el número y tamaño de las porciones finales. La investigación y selección de referencias debe valorar recetas estandarizadas que mejor reflejen los hábitos de consumo de la población de interés, descritas en libros y sitios de gastronomía reconocidos, fichas técnicas comerciales (p. ej.: asociaciones de panaderías, cooperativas de productores artesanales) en manuales técnicos elaborados con fines de investigación (p. ej.: manuales para el cálculo de encuestas alimentarias, tablas de apoyo a la evaluación del consumo de alimentos y procedimientos operativos normalizados).

De forma alternativa, las recetas pueden ser obtenidas mediante discusiones en grupos focales, especialmente las PC tradicionales, regionales o étnicas que están poco documentadas en la bibliografía. También se deben considerar variaciones significativas de la misma preparación debido a diferencias regionales o grupos étnicos, de los lugares de preparación (p. ej.: hogar, restaurante, industria) o debido al uso de ingredientes alternativos (p. ej.: versiones vegetarianas y/o veganas, uso de partes no convencionales: tallos, cáscaras y semillas).

Es común que alimentos/ingredientes de una misma receta tengan cantidades indicadas en diferentes unidades de masa, por lo tanto, uno de los primeros pasos para estimar la CQ de las PC es convertir las medidas estándar, las medidas caseras, o los volúmenes de cada ingrediente en valores por peso, en gramos, de la porción comestible, considerando la posible remoción de partes no comestibles y la aplicación de factores de densidad, cuando sea necesario. Además, muchas referencias en la literatura indican el rendimiento total de la receta como el número de porciones estándar, sin describir el peso de la porción en gramos. Como se explica más adelante, para aproximar estos valores se pueden utilizar tablas para convertir unidades, porciones, volúmenes y medidas caseras en gramos, así como factores de conversión de alimentos tomados de preparaciones similares. Sin embargo, con el fin de minimizar los errores, se recomienda, siempre que sea posible, tomar muestras de los ingredientes y preparar cada receta artesanalmente o en el laboratorio antes de realizar los cálculos de composición, con el fin de registrar, en paralelo, todos los datos necesarios para este fin, es decir,

- (i) porción comestible de cada alimento/ingrediente (PN) (p. ej.: huevo sin cáscara)
- (ii) suma del PN total de todos los alimentos/ingredientes, antes de su transformación;

(iii) el peso total de la PC final, después de la cocción.

En la literatura brasileña y en muchos países latinoamericanos hay escasez de referencias que describan las recetas con el detalle completo de rendimiento y/o tamaño de las porciones. Para preparaciones de un único ingrediente, como asados, a la plancha y frituras, en las que un ingrediente principal es procesado con la adición de sal, azúcar y/o grasas extrínsecas, se pueden adoptar recetas estándares, con el fin de sistematizar los cálculos de composición para la TCA/BDCA, siguiendo definiciones de grupos, listas de ingredientes y cantidades fijas de ingredientes adicionales definidas por entidades públicas como la Agencia Nacional de Vigilancia Sanitaria (Anvisa, 2014)(34) y el Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE, 2011a)(25).

En el apéndice A se presentan los patrones para las proporciones de ingredientes utilizados para estimar la CQ de las PC en la TBCA®. Las referencias extranjeras de recetas y/o unidades estándar y medidas caseras, pueden ser una fuente de error y deben evitarse, ya que la nomenclatura, la composición, las dimensiones, el volumen y el peso de las porciones difieren de un país a otro. Cuando los ingredientes se expresan en diferentes medidas de peso, además del pesaje directo o estimación aproximada de pesos con la ayuda de tablas nacionales de conversión de unidades estándar o medidas caseras, es posible, en función del volumen del utensilio mencionado (p ej.: lata de 350 ml) estimar el peso correspondiente del alimento, utilizando el valor de su densidad aparente específica (masa de partículas del material dividida por el volumen total que ocupa). Para ello, INFOODS propone una tabla con más de 600 alimentos y bebidas diferentes y sus respectivas densidades aparentes (g/ml) (FAO/INFOODS, 2012c)(35). Así, cuando se describe la cantidad de un ingrediente en volumen (por ejemplo, 100 ml de leche entera de vaca), se recomienda consultar su densidad aparente (por ejemplo, 1,03) para expresarla en peso, en gramos (por ejemplo, 103 g), haciéndola compatible con la unidad de medida generalmente presentada en las bases de datos de composición de alimentos (100 g de porción comestible).

Las PC con múltiples alimentos/ingredientes, así como la referencia para las conversiones de unidades estándar y medidas caseras en gramos utilizadas en los cálculos nutricionales de la TBCA® fueron, en su mayor parte, seleccionadas y adaptadas de los siguientes documentos nacionales:

Araújo MOD, Guerra TMM. Alimentos “Per Capita”, 3. edição, 2007 (36).

Bombem KCM, et al. Manual de Medidas Caseiras e Receitas para Cálculos Dietéticos, 1. edição, 2012 (37).

Fisberg RMF, Slater, B. Manual de Receitas e Medidas Caseiras para Cálculo de Inquéritos Alimentares, 1. edição, 2002 (38).

Magalhães SG, Rodrigues EL. Fichas de Preparações e Análise do Valor Nutricional, 1. edição, 2015 (39).

Pinheiros ABV et al. Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras, 4. edição, 2008 (40).

Ejemplos de documentos sobre esta información del capítulo COSTA RICAFOODS:

Chaverri A, Rodríguez AM, Chinnock, A. Peso de medidas caseras y porciones de alimentos y preparaciones comunes en Costa Rica, 2 edición, 2023 (41).

Chinnock, A. Castro, R. Manual fotográfico de porciones de alimentos comunes en Costa Rica; 2da edición, 2014 (42).

Chavarría M et al. Análisis de los tamaños de porción de alimentos ofertados en el desayuno y el almuerzo servicios de alimentación institucionales población adulta (tesis), 2024. (43).

Calvo A, Campos K, Vargas, V. Determinación de la cantidad de sal aceptable en preparaciones comunes costarricenses (tesis). 2022. (44).

En varios casos, los alimentos/ingredientes fueron muestreados y las recetas fueron preparadas artesanalmente por los propios compiladores, con el fin de determinar con precisión el PN de los alimentos/ingredientes y el rendimiento final de las PC. Además de los ejemplos presentados en la Sección 3 de esta Guía Práctica, el Apéndice 2 se refiere a recetas con datos completos sobre el PN de los alimentos/ingredientes, los factores de retención de nutrientes (FRN), cuando corresponda, y el factor de rendimiento (FR) de las PC más consumidas por la población brasileña, tal como se utilizan en los cálculos de CQ de la TBCA®.

1.3. Factores e índices aplicados a los ingredientes/preparaciones

1.3.1 Factor de corrección o indicador de porción comestible

Es importante recordar que los datos de una TCA/BDCA se refieren siempre a la porción comestible del alimento, por lo tanto, en las estimaciones de CQ de preparaciones, se deben aplicar los debidos factores de corrección (FC) cuando son utilizados datos de ingredientes crudos, es decir, después de que se hayan eliminado las partes que no se consumen.

Los datos de CQ se presentan en las TCA/BDCA, incluida la TBCA®, en su porción comestible, es decir, peso neto (PN), donde no se consideran huesos, grasa, cáscaras, tallos, semillas, entre otros. Por lo tanto, para realizar conversiones entre las cantidades de peso bruto (PB) y PN del ingrediente, es necesario consultar tablas específicas, donde se describe el FC, si es necesario.

1.3.2 Factor de rendimiento o índice de conversión/cocción

Los alimentos sometidos a diferentes PC suelen sufrir cambios en sus pesos/volúmenes. Estos cambios se deben a la pérdida/ganancia de agua y/o grasas durante la cocción y, por lo tanto, afectan significativamente la concentración de nutrientes en la preparación final. En el cálculo de la CQ de las PC, el ajuste de dichas variaciones se realiza mediante los factores de rendimiento (FR) o el índice de conversión/cocción del ingrediente/preparado.

El valor FR se obtiene como el cociente del peso comestible del ingrediente/preparación cocida entre el peso comestible de la materia prima/preparación cruda [ecuación (a)]:

$$(a) \text{ Factor de rendimiento} = \text{Peso cocido} / \text{Peso crudo}$$

Donde:

FR = Factor de rendimiento

Peso cocido = masa del alimento/ingrediente después de la cocción

Peso crudo = masa del alimento/ingrediente antes de la cocción

Así, un factor de rendimiento de 0,8 (FR = 0,8) indica que el alimento ha perdido un 20 % de su peso durante la preparación/cocción, mientras que un FR = 1,5 indica que el peso del alimento ha aumentado un 50 % durante la preparación. En estos ejemplos, a partir de 100 g de los ingredientes/preparación crudos, los resultados son 80 g y 150 g del ingrediente/preparación cocida, respectivamente.

Para la estimación de la CQ de buena calidad, es ideal obtener el FR mediante el peso directo de ingredientes/preparaciones antes y después de la cocción. Algunos métodos estiman el FR de una preparación de múltiples ingredientes a partir de los FR de sus ingredientes individuales, cuando se conocen, aunque no es lo propuesto en esta guía. Las estimaciones de CQ con menor calidad se obtienen cuando los FR se toman prestados de otros ingredientes/preparados similares.

En el Apéndice B de esta guía práctica están enlistados los factores de rendimiento de alimentos/ingredientes, de acuerdo con diferentes métodos de preparación/cocción, recopilados de diversas fuentes de la literatura nacional e internacional. Como ya se ha indicado, varias recetas de preparaciones de múltiples ingredientes presentadas en esta Guía tienen una descripción completa de sus respectivos FR, tal como se supone en los cálculos de CQ de la TBCA®.

1.3.3. Factor de absorción/pérdida de grasa

Las variaciones de peso/volumen de los alimentos durante la cocción, reflejadas por el FR, generalmente corresponden a ganancia/pérdida de agua. Sin embargo, cuando algunos ingredientes ricos en lípidos se someten a ciertos métodos de preparación/cocción, la pérdida de peso puede deberse tanto al agua como a la grasa, ya que parte de la grasa intrínseca del ingrediente puede perderse, afectando así a la concentración de lípidos, energía y vitaminas liposolubles en la preparación final.

FAO/INFOODS sugiere (Cuadro 1) el fraccionamiento de la pérdida de peso entre el agua y la grasa en carnes y aves sometidas a preparación/cocción, de acuerdo con su contenido intrínseco de grasa. Lo que se muestra en el cuadro es que, por ejemplo, para una carne magra, el cambio de peso indica un 0% de pérdida de grasa, por lo que el 100% del cambio de peso es agua. Vale la pena recordar que el descuento de peso de la grasa intrínseca del ingrediente se puede considerar para la mayoría de las preparaciones de un solo ingrediente, pero a menudo en preparaciones de múltiples ingredientes (p. ej.: asar verduras con carne), la grasa derretida del ingrediente permanece como parte de la preparación final y, por lo tanto, la variación de peso, reflejada por el factor de rendimiento, puede corresponder exclusivamente al agua.

Cuadro 1 – Factores para el fraccionamiento de la pérdida de agua y grasa con respecto al cambio de peso de los ingredientes/preparaciones a base de carnes y aves*:

	Carnes magras crudas (<5% de lípidos)	Carnes grasas crudas (5-15% de lípidos)	Carnes muy grasosas crudas (>15% de lípidos)
Factor de pérdida de grasa (FPG) (% de pérdida de peso que corresponde a grasa)	0%	7%	13 a 15%
% de pérdida de peso que corresponde a agua	100%	93%	85 a 78%

*Carnes en general, como de res, oveja, cabra, aves, pescados, caza, entre otras.

Fuente: Adaptado de FAO/INFOODS (2013) (13), con referencia a la carne de res y de aves.

Por otro lado, para alimentos sometidos a fritura, el FR de la preparación puede reflejar la ganancia de lípidos y la pérdida de agua. Dado que, para este tipo de recetas, es común describir las cantidades de grasa/aceite utilizadas durante la preparación que exceden el contenido realmente absorbido por el alimento, es importante que la grasa total restante después de la preparación no se tenga en cuenta en los cálculos de CQ de la preparación. Lo ideal sería pesar la grasa antes y después de la cocción, con el fin de determinar cuánto absorbió. En caso de no realizarse este proceso, se proponen factores de absorción de grasa, que expresan el porcentaje de grasa/aceite extrínseco retenido por el ingrediente/preparado tras su fritura por inmersión. Su uso en los cálculos de CQ solo debe realizarse si el peso neto de grasa/aceite de la preparación, sin tener en cuenta las sobras en el recipiente de procesamiento, no se indica en la receta. En la literatura, existen pocas referencias que describan estos factores. El Cuadro 2 muestra las estimaciones de grasa para algunos grupos de alimentos utilizados en los cálculos de TBCA[®], adaptados de Domene (2018)(45).

Cuadro 2 – Porcentajes de grasa utilizados en la preparación y factor de absorción de grasa (FAB) de preparaciones

	Cantidad de grasa a partir del PN del alimento/ingrediente (parte comestible, crudo)	
	Cantidad necesaria para la PC	Factor de absorción de grasa (FAB)
PC del sofrito base (ajo y cebolla), para verduras, cereales y legumbres	2 a 3%	0,015
PC del sofrito para carnes con cocción húmeda (hervidas, guisadas)	3 a 4 %	ND (se considera que la grasa será consumida junto con la salsa servida)
PC de carnes a la parrilla (asado en seco en grasa)	2 %	ND (se considera que parte de la grasa d será consumida junto con la carne)
PC con huevos (revueltos, omelete)	2 %	ND (se considera que parte de la grasa será consumida junto con la preparación)
PC de verduras fritas con cobertura (huevo y harina)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	Cebolla, champiñón (0,06 a 0,15), coliflor (0,15), berenjena (0,15 a 0,20)
PC de verduras fritas con cobertura (solo harina)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	hasta 0,35
PC de verduras fritas (papas)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	0,13 a 0,15
PC a base de pasta (pasteles)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	0,12 a 0,18
PC a base de carne con cobertura (huevo y harina)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	0,06 a 0,10
PC de carne con recubrimiento (solo harina)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	0,05 a 0,08
PC a base de pescado magro (<5 % de materia grasa)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	0,08 a 0,10
PC a base de pescado graso (>5 % de materia grasa)	Cantidad suficiente para freír por inmersión	0,03 a 0,05

Fuente: Adaptado de Domene (2018) (45).

1.3.4. Factor de retención de nutrientes²

Mediante la aplicación de FRN se pueden realizar estimaciones de la pérdida de vitaminas y minerales en los ingredientes de diferentes tipos de preparaciones. Estos factores expresan el porcentaje de retención de nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, en el ingrediente después de su preparación, calentamiento o recalentamiento. Su valor se obtiene como el cociente del contenido de nutrientes analizado en una unidad comestible del ingrediente/preparación en cocido entre el contenido de nutrientes analizado respectivo en la unidad comestible del ingrediente/preparación en crudo [ecuación (b)]. Así, un FRN = 0,75 para el folato, descrito para las papas fritas, significa que se produce una pérdida del 25% de este contenido vitamínico en este ingrediente durante este tipo específico de procesamiento.

(b) Factor de retención de nutrientes (FRN) = cantidad de nutriente del ingrediente en cocido / cantidad de nutriente del ingrediente en cocido crudo

Los FRN se describen para los principales grupos de alimentos y tipos de preparación/cocción, pero no para todos los ingredientes o preparaciones individuales. Si está disponible un FRN específico, se debe utilizar; de lo contrario, se debe considerar como alternativa el que esté disponible en el mismo nivel de grupo o subgrupo que el ingrediente. Si no se dispone de FRN, por ejemplo, para los plátanos tostados sin grasa añadida, entonces es posible utilizar algún factor de retención disponible para las frutas en general o para el subgrupo de frutas no cítricas cuando se someten al mismo procesamiento. FAO/INFOODS recomienda las tablas FRN propuestas por el *European Food Information Resource* (46), por Bognar y colegas (47) y por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (48).

El Apéndice C de esta Guía práctica presenta los FRN según los principales grupos de alimentos y tipos de preparaciones, recopilados de las referencias mencionadas anteriormente y utilizados en los cálculos para estimar el CQ de las preparaciones en el TBCA®. El Apéndice D de esta Guía práctica presenta sugerencias para el uso de Factores de Retención de Nutrientes (FRN), considerando el alimento/ingrediente y el tipo de preparación, según Vásquez-Caicedo et al. (48) (p. ej.: la preparación contiene miel de abeja como alimento/ingrediente; dado que no tiene un FRN específico, se sugiere utilizar el VNR de las frutas y preparaciones)

Teóricamente, el FR y el FRN deberían estar disponibles para cada tipo de alimento y método de preparación/cocción aplicada, sin embargo, es común que sea necesario utilizar valores descritos para diferentes ingredientes, pero pertenecientes al mismo grupo o subgrupo de alimentos cuando se someten a preparaciones similares a la deseada. Además, aunque se supone que el FRN aplicado a nivel de ingrediente en una receta de varios ingredientes es equivalente a los determinados en las preparaciones de un solo ingrediente, no se puede descartar que exista una interacción entre los componentes de los distintos ingredientes durante el procesamiento combinado de los ingredientes, lo que afectaría a su contenido y biodisponibilidad en la preparación final. Por lo tanto, son necesarios estudios dirigidos a comparar los datos calculados y obtenidos por el análisis químico de las preparaciones para optimizar y evaluar la confiabilidad de los FRN disponibles en la literatura y utilizados en el cálculo de preparaciones con múltiples ingrediente

² Nutrient retention factor

1.4. Base de datos de composición química de alimentos

Es fundamental garantizar un perfil completo de los componentes de interés para todos los ingredientes antes de comenzar los cálculos de preparación de su receta. La idoneidad de una BDCA para los fines de la evaluación depende de la calidad de sus datos, por lo que es necesario reconocer las limitaciones de las diferentes herramientas. Al seleccionar una BDCA, el usuario necesita tener acceso a información transparente respecto de la fuente de datos, métodos de análisis y/o compilación, identificación de ingredientes, definición y modo de expresión de los componentes, además de tener conocimiento sobre buenas prácticas de uso de estas herramientas. Es necesario ser consciente del hecho de que algunas BDCA y herramientas informáticas mezclan valores de composición nutricional obtenidos por diferentes métodos analíticos y/o expresados de diferentes maneras, se basan en fuentes extranjeras o BDCA desactualizadas o que incluyen información de CQ obtenida de las etiquetas, sin pasar por un proceso de verificación, lo que compromete la calidad de los resultados.

El paso de asociar los ingredientes de una receta con los datos de BDCA es uno de los principales determinantes de la precisión de sus estimaciones nutricionales. Por ello, para garantizar el control de calidad en este proceso, FAO/INFOODS propone un manual de puntos críticos a observar a la hora de identificar correspondencias y codificar alimentos y componentes alimentarios en BDCA (49). En este manual de FAO/INFOODS, las recomendaciones y ejemplos prácticos tienen como objetivo superar ambigüedades en la asignación de control de calidad de los ingredientes, asegurando que los valores asociados a un determinado ítem correspondan precisamente a aquellos de mayor calidad posible y deseables en la evaluación.

Después de identificar los valores de CQ para todos los ingredientes de la receta, es importante verificar que la información esté completa, de modo que los datos faltantes en el BDCA no resulten en una subestimación de la CQ de la PC final. Si un ingrediente tiene una pequeña contribución de peso y no es una fuente rica conocida de los componentes de interés, es posible que los valores faltantes no afecten significativamente las estimaciones. Por otro lado, se recomienda imputar o tomar prestados valores disponibles de fuentes externas para los nutrientes faltantes en ingredientes con un impacto importante en el contenido nutricional de la preparación analizada. Para ello, el alimento/ingrediente descrito en el BDCA y en la fuente externa de la que se toman prestados los datos debe evaluarse críticamente en relación con la compatibilidad de su contenido de humedad y lípidos, de modo que se puedan realizar conversiones de la concentración de los componentes, entre bases integrales, secas y/o desengrasadas, cuando sea necesario. La metodología utilizada en América Latina para la agregación de datos en TCA/BDCA, según los criterios de FAO/INFOODS, se describe en Giuntini et al. (2026) (50), disponible en https://latinfoodportal.net/archivosestaticos/Manual_agregacion_datos_tablas_composicion_alimentos.pdf

1.4.1. Sistema de clasificación y descripción de alimentos FoodEx2

FoodEx2 es un sistema estandarizado de clasificación y descripción de alimentos desarrollado por la European Food Safety Authority (EFSA), estructurado de forma jerárquica y flexible para su aplicación en estudios de nutrición, seguridad alimentaria y evaluación de riesgos. El sistema organiza los alimentos en diferentes niveles de agregación, desde categorías amplias hasta ítems específicos, e incorpora facetas como descriptores adicionales que permiten detallar características como el grado de procesamiento, el estado físico, el método de preparación y el origen. Además, considera la posición de los alimentos en la cadena alimentaria, incluyendo alimentos en estado natural, ingredientes derivados y preparaciones simples o compuestas, lo que permite una representación estandarizada y comparable de la diversidad alimentaria entre diferentes países y contextos. Su aplicación es especialmente relevante en la armonización de TCA, ya que favorece la estandarización de la nomenclatura y la descripción de los alimentos, reduce ambigüedades e inconsistencias en los datos, facilita la integración de información proveniente de múltiples fuentes y mejora la calidad de las estimaciones de ingesta alimentaria. Asimismo, contribuye a análisis más precisos de la composición química de las preparaciones y permite interpretaciones más robustas sobre las variaciones nutricionales asociadas al procesamiento y preparación de los alimentos, siendo ampliamente utilizado en investigaciones en nutrición, en la formulación de políticas públicas y en la evaluación de la exposición a nutrientes y contaminantes en poblaciones (51, 52).

Ejemplo de clasificación en FoodEx2 para BRC0023C – Manzana, con cáscara, fresca, Brasil

1. Grupo principal

- Frutas y productos derivados

2. Subgrupo

- Frutas frescas

3. Ítem específico (core)

- Manzana

4. Facetas (descriptores adicionales)

- Estado: crudo/fresco
- Parte consumida: con cáscara
- Procesamiento: no procesado

Observación analítica

- La descripción no se limita al ítem “manzana”, sino que se amplía mediante las facetas.
- Permite diferenciar otras formas de consumo, como:
 - BRC0315C – Manzana cocida, sin azúcar añadido, Brasil
 - BRD0004C – Puré de manzana, sin azúcar añadido, Brasil
 - BRC0245C – Jugo de manzana, sin azúcar añadido, Brasil

1.4.2. Sistema de clasificación y descripción de alimentos de LanguaL™

LanguaL es una metodología estandarizada y facetada de descripción y clasificación de alimentos, desarrollada por instituciones como el *United States Department of Agriculture* (USDA) y la *European Food Information Resource Network* (EuroFIR), que se diferencia de los sistemas jerárquicos tradicionales al representar los alimentos mediante un conjunto de facetas independientes, como el origen biológico, la parte del alimento, el procesamiento, la conservación, el envasado y la preparación. Cada alimento se describe mediante una combinación de códigos estandarizados que permiten una caracterización multidimensional y precisa, garantizando consistencia en la identificación y facilitando la interoperabilidad entre bases de datos. Su aplicación es especialmente relevante en tablas de composición de alimentos, ya que promueve la estandarización, la comparabilidad y la integración de datos nutricionales en diferentes contextos, reduce ambigüedades en la descripción de los alimentos y mejora la calidad de las estimaciones de ingesta alimentaria, además de apoyar estudios epidemiológicos y la armonización de información en nutrición y salud pública (53, 54).

A diferencia de FoodEx2, LanguaL™ no organiza los alimentos en una sola jerarquía, sino en un conjunto de descriptores estandarizados que, combinados, representan completamente el alimento. Así, “Manzana, con cáscara, fresca, Brasil (BRC0023C)” Se define mediante un conjunto de códigos que permiten identificar con precisión sus características, facilitando la comparación entre los datos de composición y asegurando una mayor consistencia en las bases de datos nutricionales.

- A (Producto alimentario): A0120 – Apple
- B (Fuente biológica): B1240 – *Malus domestica*
- C (Parte de la planta o del animal): C0005 – Whole fruit
- E (Estado físico, forma o presentación): E0150 – Whole, natural shape
- G (Método de cocción): G0003 – Unheated
- H (Tratamiento aplicado): H0001 – No treatment applied
- J (Método de conservación): J0001 – Not packaged / fresh
- K (Medio de envasado): K0003 – With peel

Esta codificación representa el alimento de forma estandarizada y detallada, permitiendo su identificación inequívoca en tablas de composición de alimentos. Cada código corresponde a una faceta específica, y su conjunto forma una “firma” del alimento dentro del sistema LanguaL, facilitando la integración y comparación de datos entre diferentes bases de datos y estudios.

1.4.3 Sistema de clasificación de facetas de INFOODS

En 1991, INFOODS crea las directrices INFOODS para la descripción de alimentos. Este sistema utiliza texto libre en una descripción de facetas, mientras que LanguaL emplea vocabulario estandarizado de un tesoro de facetas e independiente del idioma. En este sistema los nombres científicos son esenciales para identificar el alimento con mayor precisión y resultan particularmente relevantes para el intercambio y uso internacional (49).

Este sistema indica que el nombre y los descriptores del alimento deben ser lo suficientemente completos para permitir una identificación inequívoca del alimento e incluir todas las características que influyen en el contenido de nutrientes. Dos nutrientes son importantes para verificar la descripción del alimento: agua (para todos los alimentos) y grasa (para aquellos en los que la grasa puede variar sustancialmente, por ejemplo, carne, queso, productos lácteos).

Las características que influyen en el contenido de nutrientes de los alimentos incluyen:

- Procesamiento y estado de preparación
- Color
- Etapa de madurez
- Parte/origen del alimento
- Nivel de fortificación/enriquecimiento
- Reducción de componentes (por ejemplo, sodio, azúcar en “alimentos light”)
- Biodiversidad (diferentes variedades, cultivares, razas)
- Plantas y animales silvestres *versus* domesticados
- Porción comestible/rechazo (aunque la porción comestible se considera parte de la descripción del alimento, se incluye en las verificaciones de componentes porque en INFOODS la porción comestible se trata como un componente)

Puede ser necesario proporcionar dos o más entradas para un mismo alimento en una tabla/base de datos de usuario, cuando las diferencias en la composición sean suficientes para justificar registros separados, por ejemplo, para diferentes variedades/cultivares, alimentos fortificados y no fortificados, entre otros (FAO/INFOODS, 2012d)(55).

1.5. Cálculo de la tabla nutricional en alimentos procesados

Los métodos de estimación de la CQ expuestos en esta guía son aplicables a los cálculos de CA de alimentos industrializados o listos para el consumo, con fines de rotulado (etiquetado) nutricional, según se establece en diversas legislaciones de América Latina [por ejemplo, RTCA 67.01.60:10/RTCA 67.01.60:23; RDC 429/2020 (ANVISA); Resolución 810/2021 (Ministerio de Salud y Protección Social), Colombia]. Se ha determinado que la aplicación de estos métodos, de forma correcta y considerando la calidad de la BDCA de donde se obtengan los datos, genera valores de nutrientes dentro del rango de error permitido en legislaciones de este tipo (20).

Sin embargo, se han identificado algunas limitaciones, especialmente relacionadas con falta de información sobre el impacto de algunos procesamiento como el fermentado o algunas tecnologías recientes en el contenido de nutrientes de los alimentos, por ejemplo, no se cuenta con listados de FRN para alimentos procesados mediante microfiltración, altas presiones hidrostáticas o calor óhmico. Al ser tecnologías que no aplican calor de forma tradicional o del todo no se aplica, el panorama cambia en cuanto a los factores disponibles, ya que estos están basados en procesos que aplican calor. Otra limitación se relaciona con que no es tan frecuente encontrar datos de aditivos alimentarios en las TCA/BDCA, que, si bien se usan en cantidades muy pequeñas, podrían aportar a la cantidad final de algún nutriente, por ejemplo, sodio.

También suele suceder que no se encuentren algunas materias primas de formulaciones industriales en las TCA/BDCA, como por ejemplo, algunos tipos de aislados de proteínas. En estos casos se suele recurrir a las fichas técnicas de las materias primas, lo cual, si no se analiza de la forma correcta podría representar una fuente de error. Cuando el uso de estas fichas técnicas sea el caso, se debe asegurar que la expresión de los nutrientes y las unidades en que se presentan en la ficha técnica son correspondientes con las expresiones de los componentes y las unidades reportadas en las TCA/BDCA de las que se obtienen la mayoría de los datos para el cálculo. Por lo tanto, estos métodos de estimación de la CQ no son aplicables a todos los productos industrializados (20).

El método desarrollado por Machackova et al. (2018) es específicamente para la estimación de la CQ con fines de etiquetado para operadores de alimentos (Industria alimentaria, hospitalidad y “retail”), armonizado con la legislación europea sobre este tema. Este método usa el método mixto propuesto por FAO/INFOODS como base, pero lo adapta para este fin. Una de las adaptaciones más importantes está relacionada con el ajuste de agua como paso opcional, debido a que en el etiquetado nutricional el agua no es un componente que se declare. Es el método sugerido en esta guía para realizar la estimación de la CQ a partir de ingrediente crudos para etiquetado nutricional.

Es muy importante considerar que cuando se usan las TCA/BDCA para elaborar el etiquetado nutricional siempre se debe revisar la legislación que aplica al producto específico y al etiquetado nutricional y general del producto. Por ejemplo, las reglas de redondeo de decimales descritas en esta guía podrían no corresponder con lo que se establece para el redondeo desde la legislación. También es importante revisar en la legislación si la información nutricional se debe presentar para el contenido de nutrientes del alimento tal como es comercializado o se presenta de acuerdo con el alimento una vez que está listo para el consumo. Generalmente la información se debe declarar para el alimento según la forma en que el alimento se comercializa (tal como está en el envase), por ejemplo, una pizza que se comercializa congelada debe declarar en el etiquetado nutricional los valores de la pizza congelada y no los que se espera que tenga una vez que se realiza la cocción final (RTCA 67.01.60:23 en Centroamérica, RDC 429/2020 en Brasil, Resolución 810/2021 en Colombia).

1.6. Limitaciones y Fortalezas

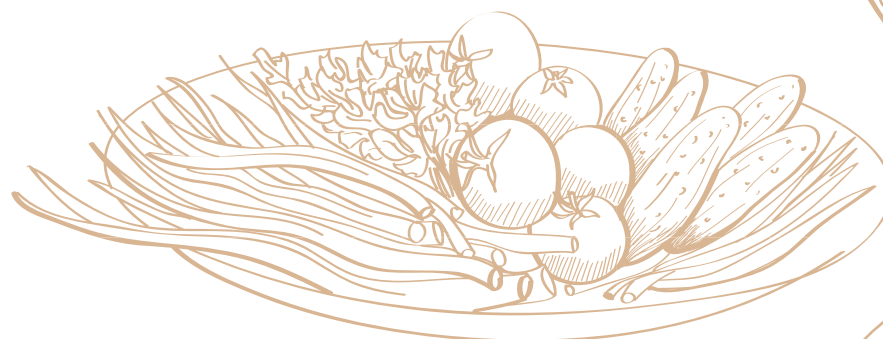
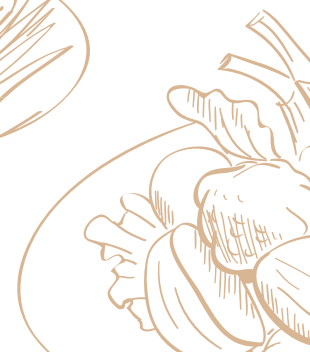
La fiabilidad de las estimaciones para los cálculos de CQ de las PC a partir de recetas depende de varios determinantes, entre ellos la representatividad y adecuación de la lista de ingredientes en relación con los hábitos de consumo de la población, la disponibilidad, exactitud y precisión de los diversos factores utilizados, y la exhaustividad y calidad de la información accesible en las TCA/BDCA. Como ya se ha mencionado, el costo efectividad de realizar análisis de laboratorio de preparaciones con múltiples ingredientes puede no ser conveniente. Las ventajas de calcular el contenido de componentes de las PC a partir de recetas incluyen la posibilidad de estimar muchas variaciones de la misma receta sin grandes costos adicionales [por ej.: batido de frutas preparado con agua vs. leche vs. sustituto de leche (bebida vegetal)]. Además, las recetas pueden cambiar con el tiempo y el cálculo de CQ de las PC se puede modificar y actualizar con facilidad. Las variaciones son aceptables y, al igual que con cualquier dato de composición, los resultados del cálculo de CQ de las PC deben reconocerse como estimaciones.

Teóricamente, el FR y el FRN deberían estar disponibles para cada tipo de alimento y método de preparación/cocción aplicada, sin embargo, es común que sea necesario utilizar valores descritos para diferentes ingredientes, pero pertenecientes al mismo grupo o subgrupo de alimentos cuando se someten a preparaciones similares a la deseada. Además, aunque se supone que el FRN aplicado a nivel de ingrediente en una receta de varios ingredientes es equivalente a los determinados en las preparaciones de un solo ingrediente, no se puede descartar que exista una interacción entre los componentes de los distintos ingredientes durante el procesamiento combinado de los ingredientes, lo que afectaría a su contenido y biodisponibilidad en la preparación final. Por lo tanto, son necesarios estudios dirigidos a comparar los datos calculados y obtenidos por el análisis químico de las preparaciones para optimizar y evaluar la confiabilidad de los FRN disponibles en la literatura y utilizados en el cálculo de preparaciones con múltiples ingredientes.

Varias herramientas informáticas utilizadas en la evaluación y planificación del consumo de alimentos y para fines de etiquetado de alimentos incluyen módulos de recetas en sus bases de datos. Entre las ventajas que aportan estos módulos se encuentran, por ejemplo, la posibilidad de desagregar preparaciones con múltiples ingredientes en sus respectivos ingredientes, lo que permite una identificación y clasificación más precisas y específicas de los ingredientes y, por lo tanto, facilita la estimación de sus contribuciones individuales a la ingesta de energía y componentes. Sin embargo, es común que muchas de estas herramientas no consideren FR y FRN en el cálculo de recetas, o cuando lo hacen, las aplican solo a nivel de grupo de alimentos y no de ingredientes y/o preparaciones específicas, lo que puede resultar en valores sesgados. Es importante que los usuarios conozcan la idoneidad de las herramientas y bases de datos a efectos de la evaluación, consultando su documentación completa y verificando la consistencia de los resultados generados.



SECCIÓN 2 - MÉTODOS PARA ESTIMAR LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES



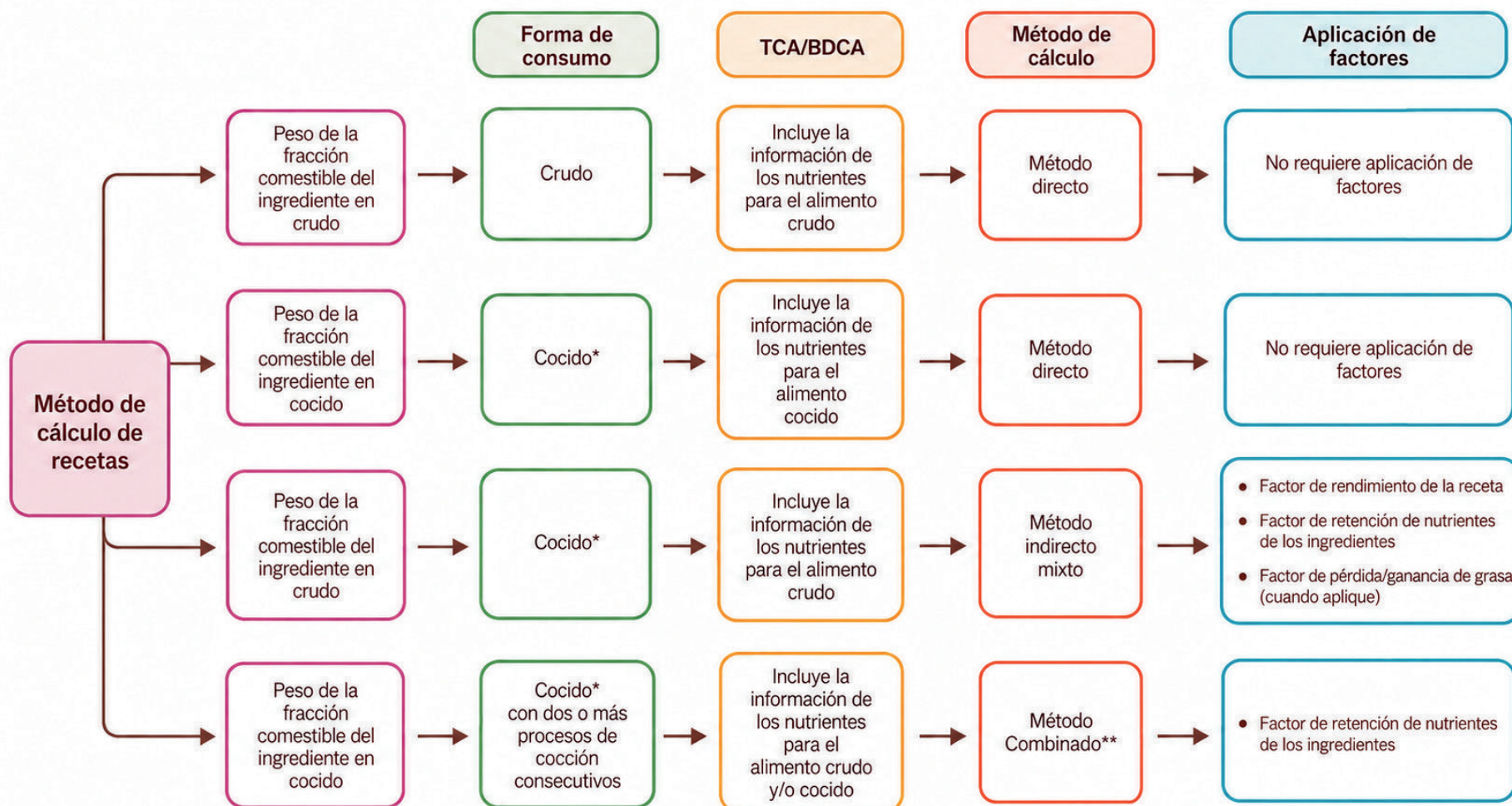
SECCIÓN 2 - MÉTODOS PARA ESTIMAR LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES

El número de preparaciones consumidas por la población es infinito, lo que imposibilita obtener datos analíticos de todo lo que se consume, o tan siquiera lo que se cita en las encuestas de consumo de alimentos. Asimismo, no siempre es posible, ni siquiera necesario, desagregar cada preparación en sus ingredientes para calcular la ingesta de componentes por parte de la población. Por lo tanto, es necesario estimar la CQ de las preparaciones consumidas por la población y poner a disposición estos datos en TCA/BDCA, considerando la calidad de los datos de CQ y la aplicación de factores a los ingredientes/preparaciones (rendimiento y retención de nutrientes) de forma adecuada.

La decisión sobre qué método de cálculo es más adecuado para estimar la CQ en recetas depende de varios factores, entre ellos la forma de cocción/preparación de los ingredientes³, los datos disponibles sobre los pesos de los alimentos/ingredientes (crudos y/o cocidos), la forma en que se presentan los datos en las TCA/BDCA, así como la disponibilidad de información sobre el rendimiento de las preparaciones y los FRN. La Figura 1 presenta un árbol de decisión para seleccionar el método más adecuado según la información disponible.

³ En el Anexo 3 se mencionan diferentes técnicas culinarias aplicadas a la preparación de alimentos/ingredientes.

Figura 1 – Árbol de decisión basado en la información disponible sobre recetas y datos de CQ de alimentos/ingredientes en TCA/BDCA.



*Se refiere a todo tipo de preparación del alimento/ingrediente (cocido, asado, frito, a la parrilla, salteado).

**Requiere que la variación de peso de la preparación entre la primera cocción y la segunda o subsecuentes no sea superior al 10%. En caso de ser mayor al 10%, se debe utilizar el método de estimación que mejor se adapte (directo o indirecto mixto).

Considerando la realidad mundial y la necesidad en hacer la estimación de la composición química de las preparaciones y con el objetivo de estandarizar esta metodología, la FAO/INFOODS (2013) (13), propone cuatro enfoques distintos para su cálculo. Estos métodos parten de los ingredientes crudos y la aplicación de factores.

2.1. Método de ingredientes crudos

En este método, la CQ de la preparación se obtiene mediante la suma directa de los valores de la CQ en los alimentos/ingredientes crudos, obtenidos en las TCA/BDCA. En esta situación, no se aplican factores (FR, FRN). En la práctica, esto significa que cada alimento/ingrediente se considera como si se consumiera exactamente en su forma cruda y en la cantidad utilizada en la receta, y el valor final de la preparación se debe únicamente a la suma de las contribuciones individuales. Se considera la menos precisa, ya que tiende a sobreestimar o subestimar la CQ de las preparaciones cocidas. Solo debe usarse en situaciones muy específicas, especialmente cuando el alimento se consume crudo o cuando no hay datos ni condiciones para aplicar métodos más refinados. Por tanto, es un método de cribado inicial o aproximación, útil solo en contextos limitados y no adecuado para preparaciones con múltiples procesos de preparación/cocción.

2.2. Método del ingrediente

En este método, cada alimento/ingrediente se considera inicialmente en su forma cruda y luego se somete por separado a dos tipos de ajustes a nivel del ingrediente: rendimiento, que corrige los cambios de peso derivados del proceso de preparación/cocción (como la pérdida o ganancia de agua y grasa), y retención de nutrientes. Tras aplicar estos factores a cada alimento/ingrediente, se obtiene la CQ ajustado individualmente. Posteriormente, se suman los valores corregidos de todos los alimentos/ingredientes, lo que da lugar al CQ de la preparación.

La principal limitación de este método es la dependencia de FR y FRN que no siempre están disponibles o son específicos para todas las preparaciones, lo que puede llevar al uso de valores aún más aproximados. Además, el método no considera completamente las interacciones entre los ingredientes durante la preparación y la variabilidad de las técnicas de preparación/cocción. Por último, es un enfoque más complejo y laborioso, que requiere mayor detalle y calidad de los datos, lo que puede dificultar su aplicación a gran escala.

2.3. Método de la receta completa

Este método considera la preparación como una unidad integrada, en la que los alimentos/ingredientes no necesariamente se consideran individualmente en cuanto a las pérdidas y ganancias resultantes del proceso de preparación/cocción. En este contexto, los FRN se aplican de forma simplificada, generalmente restringidas al alimento/ingrediente principal de la receta, mientras que los demás ingredientes pueden incorporarse sin ajustes específicos o con correcciones estandarizadas reducidas. El FR se aplica a nivel de receta, permitiéndote ajustar las variaciones de peso derivadas del proceso de preparación/cocción (ganancia o pérdida de agua y grasa). Tras estos ajustes, la CQ se estima por la suma de los alimentos/ingredientes corregidos.

La principal limitación de este método es la reducción de la precisión de las estimaciones, ya que las pérdidas de nutrientes se asumen igual para todos los alimentos/ingredientes, basadas en el FRN del ingrediente principal de la preparación. Esta simplificación puede introducir sesgos en la estimación del CQ final, especialmente en recetas con múltiples ingredientes sujetos a diferentes formas de cocina o preparación.

2.4. Método mixto⁴

En este método, la FR se aplica a nivel de la receta completa, mientras que la FRN se aplica a nivel individual de cada alimento/ingrediente. Esta estructura metodológica busca integrar la variación de peso resultante del proceso de preparación/cocción con los cambios específicos de nutrientes/componentes asociados a cada alimento/ingrediente de la preparación. La aplicación del FR a nivel de receta permite ajustar los cambios de peso derivados de la pérdida y/o ganancia de agua grasa durante la preparación/cocción. Al mismo tiempo, la aplicación de los FRN por alimentos/ingrediente permite considerar con más detalle las pérdidas nutricionales o la conservación asociadas a las diferentes matrices alimentarias específicas y técnicas de preparación/cocción. Así la CQ estimada se obtiene de la sumatoria de la CQ de los ingredientes ajustados por el FRN, y el ajuste de los componentes agua y grasa (cuando corresponda) debido a la aplicación del FR a la receta completa.

A pesar de representar un enfoque más refinado en comparación con los métodos simplificados, el método indirecto mixto sigue presentando limitaciones relacionadas con la calidad y disponibilidad de factores de retención y rendimiento. La heterogeneidad de las condiciones de preparación/cocción, la variabilidad de las técnicas de preparación/cocción y el uso de valores medios de TCA/BDCA pueden comprometer la precisión de las estimaciones.

A continuación, en el Cuadro 3, se presenta un resumen de los métodos para estimar la CQ de las preparaciones, según la FAO/INFOODS (2013).

⁴ En este Manual este método se denomina Método indirecto mixto y se describe en este mismo Capítulo, 2.6.

Cuadro 3 – Resumen de los métodos para estimar la CQ de preparaciones a partir de ingredientes crudos⁵, según FAO/INFOODS

Método de ingredientes crudos	Ingrediente 1: VN Ingrediente 2: VN Ingrediente 3: VN
	Receta: Sumatoria de los VN de todos los ingredientes
Método del ingredientes	Ingrediente 1: VN x 1/FR x FRN Ingrediente 2: VN x 1/FR x FRN Ingrediente 3: VN x 1/FR x FRN
	Receta: Sumatoria de los VN de todos los ingredientes
Método de la receta total	Ingrediente 1: VN Ingrediente 2: VN Ingrediente 3: VN
	Receta: Sumatoria de los VN de todos los ingredientes x 1/FR x FRN
Método mixto	Ingrediente 1: VN x FRN Ingrediente 2: VN x FRN Ingrediente 3: VN x FRN
	Receta: Sumatoria de los VN de todos los ingredientes x 1/FR

Fuente: Adaptado de FAO/INFOODS (2013) (13) Siglas: VN – Valor del nutriente/componente, FR – Factor de rendimiento, FRN – Factor de retención de nutrientes

A continuación, se presentan los métodos para estimar la CQ de las preparaciones a partir de recetas utilizadas por Brasil en el desarrollo de la Base de Datos de Evaluación del Consumo de Nutrientes de la Tabla de Composición de Alimentos Brasileña (TBCA® BD-ECN)⁶. Estos métodos actualmente están siendo consensuados en la Red LATINFOODS como los métodos de cálculo de la estimación de la CQ para América Latina. Adicionalmente se está trabajando entre BRASILFOODS, mediante la Universidad de São Paulo y COSTARICAFOODS, mediante la Universidad de Costa Rica, un proyecto de evaluación y validación de estos métodos, mediante el cual se está comparando la estimación de la CQ con la CQ determinada de forma directa en el laboratorio de las preparaciones.

⁵ El método para la estimativa de la CQ de preparaciones a partir de ingredientes crudos, pero que requieren cocción, en esta guía es denominado “Método indirecto mixto” y el método a partir de alimentos/ingredientes preparados/cocidos o crudos que no requieren cocción se denomina “Método directo”.

⁶ Todos los datos de CQ de los alimentos/ingredientes presentados en esta Guía práctica provienen de TBCA®.

2.5. Método directo

Basado en las recomendaciones de Greenfield; Southgate (2003)(6), la estimación de la CQ de preparaciones puede ser realizada a partir de la cantidad y proporción de ingredientes con preparación simple (asado, frito, a la plancha, cocido), como se describe en algunas publicaciones (24). Para este método no es necesario aplicar factores (rendimiento y retención de nutrientes). Los FRN son promedios para grupos de alimentos y pueden representar una fuente de error inherente a este tipo de cálculos (20), por lo tanto, se plantea como hipótesis que el uso de datos de ingredientes con una preparación simple podría minimizar este sesgo.

El método directo puede aplicarse a preparaciones con alimentos como cereales, pastas, carnes, legumbres, con o sin la adición de otros ingredientes, como verduras, salsas, condimentos (ajo, cebolla, entre otros) y sal o azúcar. Algunos ejemplos de preparaciones en los que se puede estimar la CQ a partir de este método son arroz con verduras, pasta con salsa, carnes con verduras, batidos, frescos, ensaladas, entre otros.

El procedimiento para utilizar este método incluye:

- 1 Seleccionar la receta estándar;
- 2 Definición de estándares para la cantidad y proporción de ingredientes con preparación simple (hervidos, asados, a la plancha, a la parrilla, fritos, entre otros) (Cuadros 4 y 10);
- 3 Selección de ingredientes, considerando su descripción en la base de datos de CA, y también la presencia o ausencia de aceite, especies (ajo, cebolla, entre otros) y sal o azúcar;
- 4 Realizar los cálculos de CQ (cantidad de componentes de acuerdo con la cantidad del ingrediente y el cálculo de energía, teniendo en cuenta los criterios de la FAO/INFOODS (Cuadros 14 y 15);
- 5 Para los decimales, tenga en cuenta los criterios citados en Greenfield; Southgate (2003) (Cuadro 16).

Por ejemplo, para 100 g de Arroz con brócoli, preparado con arroz pulido, c/ sal, tenemos:

(i) Ingredientes: 70 g de arroz pulido cocido, 25 g de brócoli cocido, 4,53 g de cebolla y ajo salteado con aceite de soya (4,53 g) – cebolla (3,08 g) y ajo (0,72 g) salteados con aceite de soya (0,72 g) – y 0,47 g de sal refinada.

(ii) Después de definir la cantidad de cada ingrediente, se realizan cálculos de CQ para los 34 componentes (macro y micronutrientes), aplicando la regla de 3: multiplicar la cantidad de cada ingrediente por la cantidad de cada componente en 100 g de parte comestible, dividiendo entre 100 [ecuación (c)], además de la cantidad de sal y azúcar agregada, si corresponde.

***(c) Cálculo de cantidad de nutriente/componente para la cantidad de ingrediente de la preparación = Cantidad del ingrediente en la receta
* cantidad de nutriente en 100 g del ingrediente/100***

Es importante considerar el significado de las siglas utilizadas para representar los resultados analíticos de los componentes: (i) sigla NA – “No analizado” indica que el componente no fue determinado mediante análisis; (ii) sigla ND – “No detectado” significa que el componente fue analizado, pero su concentración se encontraba por debajo del límite de detección del método analítico utilizado, lo que no implica necesariamente su ausencia en el alimento; (iii) la sigla tr – “Traza” se utiliza cuando el componente fue detectado, pero su concentración es inferior al límite de cuantificación del método analítico. Durante el cálculo de la composición nutricional de las preparaciones, los valores registrados como ND y tr se

consideran iguales a cero en las operaciones de suma. Este criterio puede ocasionar una subestimación del contenido final de determinados nutrientes, por lo que esta limitación debe tenerse en cuenta al interpretar los resultados y, cuando corresponda, documentarse en la metodología empleada.

(iii) Realizar el cálculo de energía, considerando los macronutrientes, y los respectivos factores de conversión (Cuadros 14 y 15).

(iv) Para los valores decimales de los componentes (energía, macro y micronutrientes), considere los criterios definidos por Greenfield; Southgate (2003) (Cuadro 16).

(v) Para verificar que la estimación de la CQ está correcta, se suman los valores de humedad, carbohidratos, proteínas, lípidos, fibra, alcohol (si es necesario) y cenizas. Este valor debe ser cercano a 100 g (valores entre 97 y 103 g son aceptables por FAO/INFOODS).

En la sección 4 se pueden observar ejemplos de cálculo aplicando el Método Directo, de las **Hojas de cálculo 4.1A a 4.1R**.

Para descargar el formulario para el Cálculo de Preparaciones (56), ingrese al enlace https://www.latinfoodsportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx, donde se presentan algunos ejemplos con fórmulas.

2.6. Método indirecto mixto

Basado en las recomendaciones de Reinivuo; Laitinen (2007) (16), se utiliza cuando no se tiene la información necesaria para usar el método directo, por ejemplo, las TCA/BDCA no tienen la información de la CQ del ingrediente en cocido. Como son utilizados datos de ingredientes crudos, se debe aplicar el FR a nivel de la preparación y el FRN a nivel de los ingredientes. Algunos ejemplos de su aplicación se encuentran en preparaciones más elaboradas como pasteles, panes, frituras, entre otros.

El procedimiento para la utilización de este método incluye:

- ➊ Seleccionar la receta estándar;
- ➋ Definición de los alimentos/ingredientes y el o los métodos de preparación/cocción utilizados en la PC (orden de preparación);
- ➌ Selección de los ingredientes en la TCA/BDCA, considerando su descripción;
- ➍ Definición de los pesos de los ingredientes (peso inicial de los alimentos/ingredientes crudos, peso final de la preparación cruda y peso final de la preparación cocida) y determinación del FR (calcular o usar alguna referencia reconocida);
- ➎ Realizar los cálculos (cantidad de nutrientes de acuerdo con la cantidad del ingrediente, ajustar la humedad y la cantidad de componentes de acuerdo con la cantidad del alimento/ingrediente y el cálculo de energía, considerando los criterios de la FAO) (Cuadros 14 y 15);
- ➏ Aplicación de los FRN, considerando los ingredientes y el método de preparación/cocción.
- ➐ Para los decimales, tenga en cuenta los criterios citados en Greenfield; Southgate (2003) (Cuadro 16).

Cabe señalar que en los casos en que se pueda consumir una verdura con o sin cáscara, o una carne con o sin grasa, se debe buscar la información adecuada en el TCA. Después debe ser aplicado el FR para la porción comestible del alimento y los FRN adecuados, de acuerdo con el método de preparación/cocción de cada ingrediente. En la estimación indirecta, el FR se utiliza para obtener 100 g de la preparación final.

Por ejemplo, para 100 g de salsa blanca (bechamel), sin sal, tenemos:

(i) Ingredientes: 110 g de leche de vaca entera, 7,5 g de harina de trigo refinada y 7,5 g de mantequilla, s/ sal. El FR para esta preparación es 0,80.

(ii) Después de definir la cantidad de cada ingrediente, se realizan cálculos de CQ para los 34 componentes (energía, macro y micronutrientes), aplicando una regla de 3 [ecuación (c)], multiplicando la cantidad de cada ingrediente por la cantidad de cada componente en 100g de parte comestible, dividida entre 100, además de la cantidad de sal y azúcar agregada, si corresponde.

(Nota: en la versión 7.3 de la TBCA®, se dispone de otra información sobre las preparaciones, como la grasa añadida y las proteínas animales y vegetales, si procede).

Es importante considerar el significado de las siglas utilizadas para representar los resultados analíticos de los componentes: (i) sigla NA – “No analizado” indica que el componente no fue determinado mediante análisis; (ii) sigla ND – “No detectado” significa que el componente fue analizado, pero su concentración se encontraba por debajo del límite de detección del método analítico utilizado, lo que no implica necesariamente su ausencia en el alimento; (iii) la sigla tr – “Traza” se utiliza cuando el componente fue detectado, pero su concentración es inferior al límite de cuantificación del método analítico. Durante el cálculo de la composición nutricional de las preparaciones, los valores registrados como ND y tr se consideran iguales a cero en las operaciones de suma. Este criterio puede ocasionar una subestimación del contenido final de determinados nutrientes, por lo que esta limitación debe tenerse en cuenta al interpretar los resultados y, cuando corresponda, documentarse en la metodología empleada.

(iii) A continuación, se determina el cambio de humedad de la preparación, obtenida por la diferencia entre el peso final en relación con el peso inicial de la preparación (en los casos en los que se asume el cambio de peso por cambio en el agua exclusivamente), el agua perdida se debe restar al total del componente agua y se debe ajustar el peso total de la receta. En los casos en que se adiciona agua, pero el ingrediente absorbe esa agua, como el caso del arroz o las pastas, el agua (obtenida por la diferencia entre el peso final en relación con el peso inicial), se debe sumar al componente agua y se debe ajustar el peso total de la receta. En el caso de las preparaciones en que se adiciona agua, la cual queda en la preparación final como caldo, por ejemplo, en sopas, lo mejor es considerar el agua como un ingrediente más para obtener el peso total de la receta cruda y después pesar cocida con el caldo para obtener el FR (10, 13). Según la FAO, la pérdida de humedad proviene básicamente de la humedad de los alimentos líquidos, pero se atribuye al peso total de la preparación.

(iv) Aplicación de los FRN correspondientes a los ingredientes y métodos de preparación/cocción empleados en la preparación.

(Nota: No se aplican FRN a los macronutrientes ni sus fracciones, por ejemplo, no se aplica a carbohidratos incluyendo la fibra, las grasas, ni a las proteínas.

(v) Realizar el cálculo de energía, considerando los macronutrientes, y los respectivos factores de conversión (Cuadros 14 y 15).

(vi) Para los valores decimales de los componentes (energía, macro y micronutrientes), considere los criterios definidos por Greenfield; Southgate (2003) (Cuadro 16).

(vii) Para verificar que la estimación de la CQ está correcta, se suman los valores de humedad, carbohidratos, proteínas, lípidos, fibra, alcohol (si es necesario) y cenizas. Este valor debe ser cercano a 100 g (valores entre 97 y 103 g son aceptables por la FAO/INFOODS).

(viii) Para estimar la cantidad de cada ingrediente crudo, a partir del ingrediente cocido, se aplica el FR correspondiente: por ejemplo, FR de arroz cocido = 2,69, de brócoli cocido = 1,11 y de cebolla y ajo salteados con aceite de soya = 1,00.

En la sección 4 se pueden observar ejemplos de cálculo aplicando el Método indirecto, en las **Hojas de cálculo 4.2A a 4.2L**.

Para descargar el formulario para el Cálculo de Preparaciones (56), ingrese al enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx, donde se presentan algunos ejemplos con fórmulas.

Cuando se pretende aplicar este método a recetas con mucha complejidad, por ejemplo, una lasaña boloñesa, que tiene la cocción de la pasta (en caso de que se requiera), vamos a suponer que en este caso si se requiere cocinar, la cocción de la carne, la cocción de la salsa y por último el montaje y gratinado en el horno, se puede optar por tratar cada parte como una sub-receta y calcular por separado aparte y después sumar los valores. Esto porque el FR de la preparación completa podría ser más difícil de determinar que el FR de cada sub-receta, entonces se calcularía de la siguiente manera:

- (i) Se pesa la pasta cruda, se cocina y se pesa cocida, se obtiene el FR de la pasta. Se estima la CQ de la pasta usando el FR obtenido y los FRN para cada ingrediente.
- (ii) Se pesan las fracciones comestibles de los ingredientes crudos de la carne molida arreglada para el relleno, se pesa la carne cocida con todos los ingredientes, se obtiene el FR de la carne. Se estima la CQ de la carne usando el FR obtenido y los FRN para cada ingrediente.
- (iii) Se pesan las fracciones comestibles de los ingredientes crudos de la salsa de tomate, se pesa la salsa lista con todos los ingredientes, se obtiene el FR de la carne. Se estima la CQ de la salsa usando el FR obtenido y los FRN para cada ingrediente.
- (iv) Se suman los valores de CQ de las sub-recetas anteriores.
- (v) Se arma la lasaña con todos los componentes, incluido el queso, se pesa antes de hornear y después de horneada. Se obtiene el FR de la preparación completa.
- (vi) Si el FR de la receta final refleja un cambio de peso menor al 10% solamente se aplicaría el FRN al queso y se sumaría al valor anterior de la sumatoria de las sub-recetas para obtener el valor final de la preparación (método combinado).
- (vii) Si el FR de la receta final refleja un cambio de peso mayor al 10% se deben recalcular los nutrientes considerando el ajuste por el cambio de peso.

2.7. Método combinado

Según las recomendaciones de Greenfield; Southgate (2003) (6), este método es utilizado cuando se tienen preparaciones en las que se utilizan ingredientes a los que se les aplica más de un método de preparación/cocción, o se tienen mezclas de ingredientes con y sin preparación o cocción. En estos casos la aplicación de FRN se realiza a ingredientes específicos, como un sándwich que tiene parte de sus ingredientes calentados (por ejemplo, embutidos calientes) y parte sin preparación/cocción (por ejemplo, vegetales).

- ❶ Seleccionar la receta estándar;
- ❷ Definir los estándares para la cantidad y proporción de ingredientes con preparación simple (hervidos, asados, a la plancha, fritos, entre otros);
- ❸ Seleccionar los ingredientes, considerando su descripción en la base de datos de CA;
- ❹ Realizar los cálculos (cantidad de nutrientes de acuerdo con la cantidad del ingrediente y el método de cálculo elegido para el cálculo inicial, considerado lo indicado anteriormente para cada método), calcular la energía, considerando los criterios de la FAO) (Cuadros 14 y 15);

5 Aplicar los FRN, considerando los alimentos/ingredientes y el método de preparación/cocción, posterior al primer método de cocción, que fue con el que se realizó el cálculo base. Por ejemplo, se tiene una milanesa que después de la fritura se hornea con queso y salsa de tomate. Se debe realizar el cálculo para la primera parte de la cocción que sería la cocción de la milanesa por el método elegido, una vez realizado este cálculo, se debe calcular la parte del horneado, sumando a los valores obtenidos de la preparación de la milanesa, los valores del queso (al cual se le debe aplicar el FRN de queso horneado) y la salsa de tomate (se le aplica el FRN de preparaciones con tomate cocido/horneado) y a la milanesa se le debe aplicar el FRN de horneado, aunque anteriormente se hay aplicado el de fritura (en caso de que se usara el método indirecto). Importante: En esta parte del cálculo, no se hace ajuste mediante el FR.

6 Para los decimales, tenga en cuenta los criterios citados en Greenfield; Southgate (2003) (Cuadro 16).

Por ejemplo, para 100 g de Sándwich, bauru (pan francés, con jamón, queso mozzarella y tomate), tenemos:

(i) Ingredientes: 38,5 g de pan francés, 23,0 g de jamón, 23,0 g de queso mozzarella y 15,4 g de tomate

(ii) Después de definir la cantidad de cada ingrediente, se realizan cálculos de CQ para los 34 componentes (energía, macro y micronutrientes), aplicando una regla de 3 [ecuación (c)], multiplicando la cantidad de cada ingrediente por la cantidad de cada componente en 100g de parte comestible, dividida entre 100, además de la cantidad de sal y azúcar agregada, si corresponde.

(Nota: en la versión 7.3 de la TBCA®, se dispone de otra información sobre las preparaciones, como la grasa añadida y las proteínas animales y vegetales, si procede).

Es importante considerar el significado de las siglas utilizadas para representar los resultados analíticos de los componentes: (i) sigla NA – “No analizado” indica que el componente no fue determinado mediante análisis; (ii) sigla ND – “No detectado” significa que el componente fue analizado, pero su concentración se encontraba por debajo del límite de detección del método analítico utilizado, lo que no implica necesariamente su ausencia en el alimento; (iii) la sigla tr – “Traza” se utiliza cuando el componente fue detectado, pero su concentración es inferior al límite de cuantificación del método analítico. Durante el cálculo de la composición nutricional de las preparaciones, los valores registrados como ND y tr se consideran iguales a cero en las operaciones de suma. Este criterio puede ocasionar una subestimación del contenido final de determinados nutrientes, por lo que esta limitación debe tenerse en cuenta al interpretar los resultados y, cuando corresponda, documentarse en la metodología empleada.

(iii) Aplicación de los FRN, considerando los ingredientes y el método preparación//cocción.

(iv) Realizar el cálculo de energía, considerando los macronutrientes, y los respectivos factores de conversión (Cuadros 14 y 15).

(v) Redondear los valores de los componentes (energía, macro y micronutrientes), según los criterios definidos.

(vi) Para verificar que la estimación de la CQ está correcta, se suman los valores de humedad, carbohidratos, proteínas, lípidos, fibra, alcohol (si es necesario) y cenizas. Este valor debe ser cercano a 100 g (valores entre 97 y 103 g son aceptables por la FAO/INFOODS).

(Nota: en casos de estimación de CQ donde se observa una variación entre el peso final del primer método de cocción y el peso final de la preparación lista superior al 10 %, se sugiere aplicar también el FR entre esos dos pesos y hacer el ajuste de agua).

En la sección 4 se pueden observar ejemplos de cálculo aplicando el Método combinado, en las **Hojas de cálculo 4.3A a 4.3F**.

Para descargar el formulario para el Cálculo de Preparaciones (56), ingrese al enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx, donde se presentan algunos ejemplos con fórmulas.

Como citar

Datos de Composición Química del Portal LATINFOODS

Se fomenta la difusión de los datos, sin fines comerciales, siendo necesario citar la fuente:

Portal LATINFOODS de Composición de Alimentos. Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS). Versión 1.0. 2024. [Consultado en: xxxx]. Disponible en: <http://http://latinfoodportal.net/>.

Para fines comerciales, es necesario contactar a los coordinadores.

Cuando los datos se utilicen para el cálculo de la información nutricional, la cita de la fuente es opcional.

Formulario para el Cálculo de Preparaciones

Se fomenta la difusión de las hojas de cálculo, sin fines comerciales, siendo necesario citar la fuente:

Red Brasileña de Composición de Alimentos (BRASILFOODS). Formulario para estimar la composición química de las preparaciones a partir de recetas. 2023. Disponible en:

https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx



SECCIÓN 3 – ETAPAS PARA EL CÁLCULO DE LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES

SECCIÓN 3 – ETAPAS PARA EL CÁLCULO DE LA COMPOSICIÓN QUÍMICA DE PREPARACIONES

La estimación de la CQ de preparaciones, con un único alimento/ingrediente o con múltiples alimentos/ingredientes requiere atención y cuidado. A continuación, se describen los procedimientos para realizar estos cálculos, considerando las diversas etapas involucradas. En la *Sección 4* se presentan ejemplos de estimación de la CQ de preparaciones con múltiples alimentos/ingredientes, según los diferentes métodos y grupos de alimentos correspondientes al alimento/ingrediente principal.

3.1. Investigación y selección de recetas

Las preparaciones estimadas por el método indirecto mixto requieren la investigación y selección de sólo los factores aplicados al ingrediente/preparación (rendimiento y retención de nutrientes). Las referencias de los datos con los que se estimaron las preparaciones siempre deben ser registradas cuidadosamente por el compilador para garantizar la trazabilidad y el control de calidad de los datos.

Para la estimación de la CQ de preparaciones, considerar:

- (i) Factor de corrección (FC) – cuando corresponda al alimento/ingrediente (s).
- (ii) Factor de rendimiento (FR) – aplicado a nivel de la receta.
- (iii) Factor de pérdida de grasa (FPG) – aplicado para carnes con cantidad de grasa mayor a 5 % cuya grasa no se consume como parte de la preparación.
- (iv) Factor de absorción de grasa (FAG) – aplicado a preparaciones sometidas a procesos en que se utiliza grasa/aceite como medio de cocción (fritura, salteado, a la plancha)
- (v) Factor de retención de nutrientes (FRN) – aplicado a nivel de alimento/ingrediente considerando la matriz alimentaria y el tipo de proceso de cocción aplicado.

Al recopilar información sobre una receta, es importante asegurarse de que todos los alimentos/ingredientes se hayan incluido, ya que, muchas veces, el agua y/o la grasa utilizada durante el proceso de cocción no son explícitamente descritas en la lista de ingredientes. Sin embargo, la grasa y el agua no deben considerarse al calcular la CQ de una preparación.

3.2. Selección del método de estimación y aplicación del factor de rendimiento (FR)

En una TCA/BDCA, los valores están expresados en 100 g de parte comestible del (los) ingrediente (s), por lo tanto, si se descarta alguna parte considerada no comestible, se debe aplicar previamente el FC. Además, cuando sea necesario, las mediciones de volumen de los ingredientes se deben convertir a unidades de masa utilizando la ecuación (d):

$$(d) \text{ Peso (g)} = \text{volumen (mL)} \times \text{densidad aparente (g/mL)}$$

Como se detalló en la Sección 2, se pueden utilizar diferentes métodos para el cálculo de la CQ de preparaciones con múltiples ingredientes. Siempre que sea posible, se debe priorizar el método directo debe ser priorizado, con el uso de datos de CQ de ingredientes con preparación simple, si están disponibles en la base de datos, lo que elimina la necesidad de correcciones debido a la aplicación de factores (FR, FRN, factor de pérdida o ganancia de grasa), que podrían ser potenciales fuentes de error

Para el método indirecto mixto, cuando no se conoce el peso final de la preparación cocida, pero si se conoce el FR, se puede estimar este peso final a partir del PN de los ingredientes crudos mediante la siguiente ecuación (e):

$$(e) \text{ Peso comestible final de la preparación (g)} = \text{Peso neto del ingrediente(s) crudo(s) (g)} \times \text{Factor de rendimiento (FR)}$$

La ecuación (e), también puede utilizarse para calcular el PN de un ingrediente crudo necesario para un determinado rendimiento de preparación de un solo alimento/ingrediente (por ejemplo, 100 g) a partir de su FR conocido. Esta estimación es necesaria en los casos en que, por ejemplo, la CQ de 100 g de preparación de un solo ingrediente se calcula a partir de datos de alimentos crudos (método indirecto), como se ejemplifica más adelante. La ecuación se debe despejar de la siguiente manera:

$$\text{Peso neto de ingrediente(s) crudo(s) (g)} = \text{Peso comestible final de la preparación (g)} \div \text{Factor de rendimiento (FR)}$$

Nota: las recetas descritas en esta Guía práctica y los ejemplos del Formulario para Cálculo de Preparaciones (56) ya presentan el PN de cada ingrediente ya expresado en la base necesaria para obtener un rendimiento de 100 g de preparación final. En el caso de que la receta de una preparación se haya obtenido de cualquier fuente externa y las cantidades se describen como cantidades netas de ingredientes crudos necesarias para rendimientos finales mayores o menores, sugerimos convertir los valores descritos del peso de cada ingrediente, utilizando una regla de 3, considerando el rendimiento de esta base común (100 g de preparación final), estandarizando y facilitando así el control de calidad de los datos introducidos en el formulario.

3.3. Asignación del contenido de nutrientes a los ingredientes y aplicación del factor de retención de nutrientes

Una vez que se conoce la cantidad neta de los ingredientes crudos o cocidos (cuando se aplica el método directo), los valores de CQ en 100 g de parte comestible del alimento, disponibles en el TCA/BDCA, deben ponderarse respectivamente, utilizando la ecuación (f):

$$(f) \text{ CQ por peso neto del ingrediente} = (\text{CQ por 100 g de ingrediente} \times \text{PN del ingrediente en la preparación}) \div 100$$

Como se señaló en la Sección 2, al optar por el método indirecto mixto y el método combinado para la estimación de CQ, es esencial ajustar los valores de los componentes con el FRN, a nivel de ingrediente. Vale la pena recordar que los datos de CQ del ingrediente cocido, utilizando el FRN, se refieren a su peso después de la preparación, por lo

que la aplicación del FRN debe realizarse sobre la cantidad del componente presente en el PN del ingrediente crudo necesaria para el rendimiento final de interés. Para hacer la corrección para cada nutriente, en cada ingrediente, según el procesamiento aplicado, se utiliza la ecuación (b).

Es muy importante que la CQ correspondiente a macronutrientes (proteínas, lípidos, carbohidratos, fibra, cenizas y alcohol) no sea corregida por FRN, lo que daría lugar a aproximaciones de la composición centesimal por debajo de 100 g por cada 100 g de preparación final. Por lo tanto, siempre se debe suponer que el FRN para los macronutrientes es igual a 1.

3.4 Cálculo de energía de la preparación

Después de considerar el FR para la preparación final y utilizar los FRN apropiados, de acuerdo con cada ingrediente y método de cocción/preparación, la CQ para cada nutriente se calcula como la suma de los valores asignados a cada ingrediente, como se describe en la ecuación (g):

$$(g) \text{ CQ por peso comestible de la preparación final} = \sum \text{CQ (s) ingrediente(s) corregidos}$$

Nota: las recetas descritas en esta Guía práctica y los ejemplos del Formulario para Cálculo de Preparaciones (BRASILFOODS, 2023) están con el PN de cada ingrediente ya expresado en la base necesaria para el rendimiento de 100 g de preparación final. En el caso de que la receta de una preparación se haya obtenido de cualquier fuente externa y las cantidades se describen como cantidades netas de ingredientes crudos necesarias para rendimientos finales mayores o menores, sugerimos convertir los valores descritos del peso de cada ingrediente, utilizando una regla de 3, considerando el rendimiento de esta base común (100 g de preparación final), estandarizando y facilitando así el control de calidad de los datos introducidos en el formulario las recetas descritas en esta Guía práctica y los ejemplos del Formulario para Cálculo de Preparaciones. Si esto no se ha hecho, se utiliza la ecuación (h) para expresar cada nutriente en 100 g de preparación final:

$$(h) \text{ CQ en 100 g de la preparación final} = [\text{CQ por peso cocido} \div \text{Peso cocido(g)}] \times 100$$

Para obtener la CQ de la preparación final, simplemente repita los pasos anteriores para todos los componentes de interés.

Para determinar el contenido de humedad de la preparación final, ajustado por el FR, se utiliza la ecuación (i):

$$(i) \text{ Humedad/agua en 100g de la preparación final (g)} = \sum \text{de la humedad/agua del(s) ingrediente(s) corregidos (g)} - \text{cambio de peso de la preparación (g)}$$

Es importante destacar que, en las preparaciones con pérdida de peso, el valor de humedad se resta de la sumatoria de humedad/agua, mientras que, para las

preparaciones con ganancia de peso, el valor se suma a la sumatoria.

Vale la pena recordar que, en los casos de preparaciones con pérdida de grasa intrínseca (por ejemplo, carnes grasas cocidas) o cuando hay un aumento de peso por absorción de grasas extrínsecas, los valores de humedad/agua estimados anteriormente requieren ajustes, como se explica en el punto 3. 2.

La corrección de los lípidos en la preparación final debe realizarse al aplicar FR. Cuando las carnes grasas se someten a cocción (calor seco o húmedo), con pérdida de peso final (FR < 1), el contenido de lípidos lixiviados debe restarse de la preparación. Para estimar este valor, se utiliza la ecuación (j):

$$(j) \text{ Lípidos totales ajustados por factor de pérdida de grasa (g)} = [\text{Lípidos totales en peso de la preparación final (g)} - (\text{Cambio de peso de la preparación} \times \text{Factor de pérdida de grasa})] \div 100$$

El valor obtenido con la ecuación (j), en gramos, representa el contenido total de lípidos en la preparación final; el cálculo de la pérdida de los componentes asociados, tales como ácidos grasos individuales y vitaminas liposolubles, que dependen del contenido final de lípidos en ese ingrediente, se debe realizar con la ecuación (k):

$$(k) \text{ Contenido del componente asociado a lípidos de la preparación final (g)} = (\text{Cantidad ajustada de lípidos de la preparación final (g)} \times \text{Contenido del componente asociado a lípidos en 100 g de ingrediente}) \div \text{Contenido de lípidos en 100 g de ingrediente}$$

Por otro lado, para estimar el contenido de grasa/aceite absorbido en los ingredientes sometidos a fritura, cuando no se indica en la receta, se debe utilizar la ecuación (l):

$$(l) \text{ Grasa/aceite absorbido en la preparación final (g)} = \text{Peso neto del ingrediente crudo (g)} \times \text{Factor de absorción de grasa (FAG)}$$

Es importante recordar que la cantidad de grasa/aceite absorbido en la preparación final es contabilizada como un ingrediente. Por lo tanto, el valor de lípidos totales de la preparación final, así como el contenido de humedad y todos los componentes asociados, como los ácidos grasos individuales y las vitaminas liposolubles, se tienen en cuenta como parte de la preparación final (**Hoja de cálculo 4.2E**).

Para el cálculo de energía se deben considerar los siguientes factores de conversión para cada componente (también se expresa con su *Tagname* – Anexo 1), según la FAO/INFOODS (2003), fórmula (m) y fórmula (n):

$$(m) \text{ Energía (kJ)} = 17 \times \text{carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>)} + 17 \times \text{proteína (<PROCNT>)} + 37 \times \text{lípidos totales (<FAT>)} + 8 \times \text{fibra alimentaria (<FIBTG>)} + 29 \times \text{alcohol (<ALC>)}$$

$$(n) \text{ Energía (kcal)} = 4 \times \text{carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>)} + 4 \times \text{proteína (<PROCNT>)} + 9 \times \text{lípidos totales (FAT)} + 2 \times \text{fibra alimentaria (<FIBTG>)} + 7 \times \text{alcohol (<ALC>)}$$

3.5 Ejemplos para preparación culinaria con un único alimento/ingrediente y múltiples alimentos/ingredientes

A continuación, se detallan los procedimientos para estimar la CQ de las preparaciones (Nota: todos los pesos presentados en los cálculos siempre se refieren a la parte comestible, tanto cruda como cocida), tomando como ejemplo:

(Nota: todos los pesos presentados en los cálculos siempre se refieren a la parte comestible)

(i) Preparaciones con un único alimento/ingrediente (con pérdida de grasa) – “Carne, cabrito, costillas, hervidas, s/ aceite, s/ sal, *Capra hircus*” . Para fines didácticos, los cálculos que se presentan a continuación se refieren a la preparación de 100 g del ingrediente por el método Indirecto mixto y, para simplificar, los cálculos se limitan a la estimación del contenido de vitamina B12 (<VITB12>), con especificidades relacionadas con otros componentes señalados siempre que sea pertinente. La hoja de cálculo con los cálculos de todos los componentes de este ejemplo está en la Sección 4; Esta hoja de cálculo se puede descargar en el siguiente enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx

Factores aplicados para los cálculos de acuerdo con los Apéndices C y D de la presente guía:

Factor de corrección (FC): No se aplica

Factor de rendimiento de la preparación (FR): “Carne, costilla, cruda → Carne, costilla, cocida, s/ caldo”: 0,68 (fue usado el mismo FR de la carne de res)

Factor de pérdida de grasa (FPG): carnes con cantidad de lípidos entre 5 a 15 % presentan una pérdida de 7 % y 93 % de agua, después de su preparación

Factor de absorción de grasa (FAG): No se aplica

Factor de retención de nutrientes del ingrediente (FRN): Carne, cabrito, cocida (incluyendo líquido) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil): 0,7 (vitamina B12)

(a) Corrección por densidad = No se aplica

(b) Peso comestible final de la preparación (g) = Peso neto crudo del(s) ingrediente(s) (g) x Factor de rendimiento (FR)

Peso neto del(s) ingrediente(s) crudo(s) (g) = $100 \div 0,68 = 147$ g (ingrediente crudo)

(c) CQ por peso neto del ingrediente = (CQ por 100 g x Peso neto del ingrediente en la preparación) ÷ 100

CQ por peso neto del ingrediente = $(1,08 \times 147) \div 100 = 1,58$ mcg de vitamina B12

(d) CQ del ingrediente en la preparación (corregido) = CQ por peso neto del ingrediente crudo x FRN

CQ del ingrediente en la preparación (corregido) = $1,58 \times 0,7$ (FRN) = 1,11 mcg de vitamina B12

⁷ Tenga cuidado de describir la preparación con toda la información pertinente, como el tipo de carne, corte, método de preparación, adición de ingredientes, entre otros, como en este caso, el nombre científico

(e) *CQ por peso comestible de la preparación final* = Σ CQ del(s) ingrediente(s) corregido = 1,11 mcg de vitamina B12 (ingrediente único en este ejemplo)

Nota: La CQ de los demás componentes de esta preparación se presentan en la **Hoja de cálculo 4.2F**.

(f) *CQ en 100 g de la preparación final* = No se aplica

(g) *Humedad/agua en 100 g de la preparación final (g)* = Σ de la humedad/agua del(s) ingrediente(s) corregido (g) + Cambio de peso de la preparación (g)

Humedad/agua en 100 g de la preparación final (g) = 104,47 g de agua en preparación cruda - (47 = cambio de peso después de la preparación) - 3,29 = peso de la pérdida de los lípidos 7%) = 61,0 g (casillas decimales ajustadas)

Nota: Recordar que cuando hay pérdida de agua el valor se resta, cuando hay ganancia de agua se suma.

(h) *Lípidos totales ajustados por el factor de pérdida de grasa (g)* = [Lípidos totales en peso de la preparación final (g) - (Cambio de peso de la preparación x Factor de pérdida de grasa)] $\div$ 100

Lípidos totales ajustados por factor de pérdida de grasa (g) = [9,43 - (47 x 7)] $\div$ 100 = 6,14 g

Complementado: ajuste por fracciones lipídicas y vitaminas liposolubles. En el ejemplo de ajuste por el contenido de colesterol (<CHOLE>), considerando el valor para 100 g del ingrediente y el valor corregido por la pérdida de lípidos (regla de 3):

(i) *Contenido de colesterol de la preparación final (mg)* = [Cantidad de lípido de la preparación final ajustada (g) x contenido de colesterol en 100 g del ingrediente] $\div$ contenido de lípidos en 100 del ingrediente

Contenido de colesterol de la preparación final (mg) = (6,14 x 158,74) $\div$ 6,42 = 152 mg (casillas decimales ajustadas)

(j) *Grasa/aceite absorbido en la preparación final (g)* = No se aplica

(k) *Energía (kJ)* = 17 x carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>) + 17 x proteína (<PROCNT>) + 37 x lípidos totales (<FAT>) + 8 x fibra alimentaria (<FIBTG>) + 29 x alcohol (<ALC>)

Energía (kJ) = (17 x 2,45) + (17 x 28,78) + (37 x 6,14) (corregido por la pérdida) + (8 x 0) + (29 x 0) = 758 kJ (casillas decimales ajustadas)

(l) *Energía (kcal)* = 4 x carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>) + 4 x proteína (<PROCNT>) + 9 x lípidos totales (<FAT>) + 2 x fibra alimentaria (<FIBTG>) + 7 x alcohol (<ALC>)

Energía (kcal) = (4 x 2,45) + (4 x 28,78) + (9 x 6,14) (corregido por la pérdida) + (2 x 0) + (7 x 0) = 180 kcal (casillas decimales ajustadas)

(ii) Preparación con ingrediente único (con absorción de grasa) – “Carne, pollo, hígado, empanizada, sin sal (carne, pollo, hígado, harina de trigo refinada, pan rallado, huevo, frito (con aceite de soya), sin sal)⁸”. Para fines didácticos, los cálculos que se presentan a continuación se refieren a la preparación de 100 g del ingrediente por el *método indirecto mixto* y, para simplificar, los cálculos se limitan a la estimación del contenido de tiamina (<THIA>), con especificidades relacionadas con otros componentes señalados siempre que sea pertinente. La hoja de cálculo con los cálculos de todos los componentes de este ejemplo está en la Sección 4; Esta hoja de cálculo se puede descargar en el siguiente enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx

Factores aplicados a los cálculos de acuerdo con los Apéndices C y D de la presente guía:

Factor de corrección (FC): No se aplica

Factor de rendimiento de la preparación (FR): “Carne, pollo, víscera (hígado), cruda → Carne, pollo, víscera (hígado), a la milanesa, frita por inmersión”: 0,72 (fue usado el mismo FR de la carne de res)

Factor de pérdida de grasa (FPG): No se aplica

Factor de absorción de grasa (FAG): preparación a base de carne c/ cobertura (harina y huevo): 0,08

Factor de retención de nutrientes del ingrediente (FRN):

Carne, pollo, víscera (hígado), frito por inmersión (parte comestible) (Bognar 2002, table 18 - liver, kidney, lung, tongue, blood, brain, deep fry): 0,85 (tiamina)

Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish): 0,80 (tiamina)

Pan rallado frito (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED): 0,75 (tiamina)

Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs): 0,70 (tiamina)

Aceite, soya, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried): 1,00 (tiamina)

(a) Corrección por densidad = No se aplica

(b) Peso comestible final de la preparación (g) = Peso neto del(los)ingrediente(s)crudo(s)(g)xFactor de Rendimiento (FR)

Peso neto del (los) ingrediente(s) crudo(s) (g) = $100 \div 0,72 = 138$ g (ingredientes crudos)

(c) CQ en peso del ingrediente = (CQ por 100 g x Peso neto del ingrediente en la preparación) ÷ 100

CQ en peso neto del ingrediente (Hígado crudo) = $0,67 \times 100 \div 100 = 0,67$ mg de tiamina

CQ en peso neto del ingrediente (harina de trigo refinada) = $0,32 \times 9 \div 100 = 0,03$ mg de tiamina

⁸ Tener cuidado de describir la preparación con toda la información pertinente, como en el ejemplo, tipo de pasta, método de preparación, adición de ingredientes, entre otros, como en este caso, preparado de acuerdo con el paquete.

CQ en peso neto del ingrediente (pan rallado) = $0,26 \times 9 \div 100 = 0,02$ mg de tiamina

CQ en peso neto del ingrediente crudo (huevo) = $0,07 \times 12 \div 100 = 0,01$ mg de tiamina

CQ en peso neto del ingrediente crudo (aceite de soya) = 0,00 mg de tiamina

(d) CQ del ingrediente en la preparación (corregido) = CQ en peso neto del ingrediente crudo x FRN

CQ del ingrediente en la preparación (hígado crudo) = $0,67 \times 0,85$ (FRN) = 0,57 mg de tiamina

CQ del ingrediente en la preparación (harina de trigo refinada) = $0,03 \times 0,80$ (FRN) = 0,02 mg de tiamina

CQ del ingrediente en la preparación (pan rallado) = $0,02 \times 0,75$ (FRN) = 0,02 mg de tiamina

CQ del ingrediente en la preparación (huevo) = $0,01 \times 0,70$ (FRN) = 0,01 mg de tiamina

CQ del ingrediente en la preparación (aceite de soya) = 0,00 mg de tiamina

(e) CQ peso comestible de la preparación final = Σ CQ del(los) ingrediente(s) corregidos = 0,57 (hígado crudo) + 0,02 (harina de trigo refinada) + 0,02 (pan rallado) + 0,01 (huevo) + 0,00 (aceite de soya) = 0,62 mg de tiamina

Nota: La CQ de los demás componentes de esta preparación se presentan en la **Hoja de cálculo 4.2E**.

(f) CQ en 100 g de la preparación final = No se aplica

(g) Humedad/agua en 100 g de la preparación final (g) = Σ de la humedad/agua del(los) ingrediente(s) corregidos (g) + Peso cocido de la preparación(g)

Humedad/agua en 100 g de la preparación final (g) = $86,58 \text{ g} + (- 38 = \text{cambio de peso después de preparado}) = 48,6 \text{ g}$ (casilla decimal ajustada)

Nota: Como el cambio de peso puede ser una pérdida, es necesario hacer la conversión del valor de negativo a positivo.

(h) Lípidos totales ajustados por el factor de pérdida de grasa (g) = No se aplica

(i) Contenido de grasa saturada de la preparación final (mg) = No se aplica

Nota: Las correcciones para los componentes asociados a los lípidos totales, tales como ácidos grasos y vitaminas liposolubles ya están contempladas en las ecuaciones de las hojas de cálculo (**Hoja de cálculo 4.2E**).

(j) Grasa/aceite absorbido en la preparación final (g) = Peso del ingrediente neto crudo (g) $\times$ Factor de absorción de grasa (FAG)

Grasa/aceite absorbido en la preparación final (g) = $100 \text{ g} \times 0,08 = 8,00 \text{ g}$ de aceite de soya/preparación final

Nota: Fue considerado el valor reportado por Domene (2018) (45), citado en el Cuadro 2. Para los demás ingredientes de la preparación (harina de trigo refinada, pan rallado y huevo) fueron considerados los valores citados en el Apéndice A – Cuadro 9.

(k) Energía (kJ) = 17 x carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>) + 17 x proteína (<PROCNT>) + 37 x lípidos totales (<FAT>) + 8 x fibra alimentaria (<FIBTG>) + 29 x alcohol(<ALC>)

Energía (kJ) = 17 x 14,95 + 17 x 20,79 + 37 x 13,49 (corregido por la absorción) + 8 x 0,67 + 29 x 0 = 1112 kJ (casillas decimales ajustadas)

(l) Energía (kcal) = 4 x carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>) + 4 x proteína (<PROCNT>) + 9 x lípidos totales (<FAT>) + 2 x fibra alimentaria (<FIBTG>) + 7 x alcohol (<ALC>)

Energía (kcal) = 4 x 14,95 + 4 x 20,79 + 9 x 13,49 (corregido por la absorción) + 2 x 0,67 + 7 x 0 = 266 kcal (casillas decimales ajustadas)

(iii) Preparación con un único alimento/ingrediente (con ganancia de peso/humedad) – “Pasta, trigo, instantánea, con sazónador, cocido, escurrido (preparado según el paquete⁹)”. Para fines didácticos, los cálculos que se presentan a continuación se refieren a la preparación de 100 g de ingrediente por el método indirecto mixto y, para simplificar, los cálculos se limitan a la estimación del contenido de folato (<FOLDE>), con especificidades relativas a otros componentes señalados cuando proceda. La hoja de cálculo con los cálculos de todos los componentes de este ejemplo está en la Sección 4; Esta hoja de cálculo se puede descargar en el siguiente enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx

Factores aplicados a los cálculos de acuerdo con los Apéndices C y D de la presente guía:

Factor de corrección (FC): No se aplica

Factor de rendimiento de la preparación (FR): Pasta, trigo, instantánea, con sazónador, cocido: 2,78

Factor de pérdida de grasa (FPG): No se aplica

Factor de absorción de grasa (FAG): No se aplica

Factor de retención de nutrientes del ingrediente (FRN): Trigo, harina, cocida, escurrida (Bognar, 2002, tabla 38 harina de cereales - harina blanca, hervida, parte sólida): 0,7 (folato)

(a) Corrección por densidad = No se aplica

(b) Peso comestible final de la preparación (g) = Peso neto del(los) ingrediente(s) crudo(s) (g) x Factor de rendimiento (FR)
Peso neto del(los) ingrediente(s) crudo(s) (g) = 100 ÷ 2,78 = 36 g (ingrediente crudo)

⁹ Tenga cuidado de describir la preparación con toda la información pertinente, como en el ejemplo, tipo de carne, corte, método de preparación (empanizado), adición de los ingredientes de la preparación (harina de trigo, pan rallado y huevo, además de aceite de soya para freír) e información sobre la sal.

(c) CQ por peso neto del ingrediente = (CQ por 100 g x Peso neto del ingrediente en la preparación) ÷ 100
CQ por peso neto del ingrediente = $(107,42 \times 36) \div 100 = 1,58$ mcg de folato

(d) CQ del ingrediente en la preparación (corregido) = CQ por peso neto del ingrediente crudo x FRNCQ del ingrediente en la preparación (corregido) = $38,67 \times 0,7$ (FRN) = 27,1 mcg de folato (casillas decimales ajustadas)

(e) CQ por peso comestible de la preparación final = Σ CQ del(los) ingrediente(s) corregidos = 27,1 mcg de folato (ingrediente único)
Nota: A CQ de los demás componentes de esta preparación se presentan en la **Hoja de cálculo 4.2B**.

(f) CQ en 100 g de la preparación final = No se aplica

(g) Humedad/agua en 100 g de la preparación final (g) = Σ de la humedad/agua del(los) ingrediente(s) corregidos (g) + Peso cocido de la preparación (g)
Humedad/agua en 100 g de la preparación final (g) = $2,15 + 64,00$ (cambio de peso después de preparado) = 66,2 g (casillas decimales ajustadas)

(h) Lípidos totales ajustados por el factor de pérdida de grasa (g) = No se aplica

(i) Ajuste de perfil lipídico = No se aplica

(j) Grasa/aceite absorbido en la preparación final (g) = No se aplica

(k) Energía (kJ) = $17 \times \text{carbohidratos disponibles} (<\text{CHOAVLDF}>) + 17 \times \text{proteína} (<\text{PROCNT}>) + 37 \times \text{lípidos totales} (<\text{FAT}>) + 8 \times \text{fibra alimentaria} (<\text{FIBTG}>) + 29 \times \text{alcohol} (<\text{ALC}>)$

Energía (kJ) = $17 \times 20,46 + 17 \times 3,17 + 37 \times 6,21 + 8 \times 2,02 + 29 \times 0 = 647$ kJ (casillas decimales ajustadas)

(l) Energía (kcal) = $4 \times \text{carbohidratos disponibles} (<\text{CHOAVLDF}>) + 4 \times \text{proteína} (<\text{PROCNT}>) + 9 \times \text{lípidos totales} (<\text{FAT}>) + 2 \times \text{fibra alimentaria} (<\text{FIBTG}>) + 7 \times \text{alcohol} (<\text{ALC}>)$

Energía (kcal) = $4 \times 20,46 + 4 \times 3,17 + 9 \times 6,21 + 2 \times 2,02 + 7 \times 0 = 154$ kcal (casillas decimales ajustadas)

(iv) **Preparación con múltiples alimentos/ingredientes (a partir de una receta con rendimiento conocido)** – “Salsa blanca, s/ sal (leche de vaca integral, harina de trigo refinada y mantequilla sin sal¹⁰) (receta adaptada de Pinheiro et al. (2008) (40) y Wright; Treuille (2017) (58). Para fines didácticos, los cálculos que se presentan a continuación se refieren a la preparación de 100 g de ingrediente por el Método Indirecto y, para simplificar, los cálculos se limitan a la estimación del contenido de Calcio (<CA>), con especificidades relativas a otros componentes señalados cuando proceda. La hoja de cálculo con los cálculos de todos los componentes de este ejemplo está en la Sección 4; Esta hoja de cálculo se puede descargar en el siguiente enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx

Factores aplicados a los cálculos de acuerdo con los Apéndices C y D de la presente guía:

Factor de corrección (FC): No se aplica

Factor de rendimiento de la preparación (FR): A partir de los ingredientes de una receta con el rendimiento conocido:

Ingredientes: 1100 g de leche de vaca entera, 75 g de harina de trigo refinada y 75 g de mantequilla sin sal

Suma de ingredientes = 1250 g

Rendimiento de preparación = 1000 g

$FR = 1000 \div 1250 = 0,80$

Rendimiento proporcional por 100 g de preparación = $1250 \text{ (Suma de ingredientes)} \times 100 \div 1000 \text{ (Rendimiento de preparación)} = \mathbf{125 \text{ g (ingredientes crudos)}}$

Proporción de ingredientes crudos a 100 g:

Leche de vaca entera = $125 \text{ (rendimiento proporcional)} \times 1110 \text{ (cantidad para la preparación)} \div 1250 \text{ (suma de ingredientes)} = \mathbf{110 \text{ g}}$

Harina de trigo refinada = $125 \text{ (rendimiento proporcional)} \times 75 \text{ (cantidad para la preparación)} \div 1250 \text{ (suma de ingredientes)} = \mathbf{7,5 \text{ g}}$

Mantequilla sin sal = $125 \text{ (rendimiento proporcional)} \times 75 \text{ (cantidad para la preparación)} \div 1250 \text{ (suma de ingredientes)} = \mathbf{7,5 \text{ g}}$

Información para el cálculo de 100 g de salsa blanca, sin sal (preparación final):

Ingredientes totales: **125 g**

Cambio de peso después de la preparación: - **25 g**

Factor de rendimiento (hasta ahora desconocido): **0,80**

¹⁰ Tener cuidado de describir la preparación con toda la información pertinente, como en el ejemplo, se coloca el nombre de la preparación, al que también se le puede agregar un sinónimo (salsa bechamel), además de describir todos los ingredientes y sus particularidades, si corresponde (leche de vaca entera, harina de trigo refinada, mantequilla sin sal), e información sobre la sal.

Factor de pérdida de grasa (FPG): No se aplica

Factor de absorción de grasa (FAG): No se aplica

Factor de retención de nutrientes del ingrediente (FRN):

Leche de vaca entera, fluida → Leche hervida (Bognar 2002, table 1 milk - boil): 1,00 (Calcio)

“Harina de trigo, refinada, cruda → Trigo cocido (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish): 0,95 (Calcio)

“Mantequilla → Mantequilla, cocida con grasa o aceite - frita”: (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried): 0,95 (Calcio)

(a) Corrección por densidad = No se aplica

(b) Peso final comestible de la preparación (g) = Peso neto del(los) ingrediente(s) (g) x Factor de rendimiento (FR)

Peso neto del(los) ingrediente(s) crudo(s) (g) = $100 \div 0,80$ (calculado a partir del rendimiento de la receta) = 125 g (ingredientes crudos serán distribuida proporcionalmente)

(c) CQ en peso neto del ingrediente = (CQ por 100 g x peso neto del ingrediente en la preparación) $\div$ 100

CQ en peso neto de ingrediente (leche de vaca entera) = $107,26 \times 110 \div 100 = 117,99$ mg de calcio

CQ en peso neto del ingrediente (harina de trigo refinada) = $16,03 \times 7,5 \div 100 = 1,20$ mg de calcio

CQ en peso neto del ingrediente (mantequilla sin sal) = $3,61 \times 7,5 \div 100 = 0,27$ mg de calcio

(d) CQ del ingrediente en preparación (corregido) = CQ por peso neto de materia prima (ajustado por FR) x FRN

CQ del ingrediente de preparación (leche de vaca entera) = $117,99 \times 1,00$ (FRN) = 117,99 mg de calcio

CQ del ingrediente en la preparación (harina de trigo refinada) = $1,20 \times 0,95$ (FRN) = 1,14 mg de calcio

CQ del ingrediente en la preparación (mantequilla sin sal) = $0,27 \times 0,95$ (NRF) = 0,26 mg de calcio

(e) CQ en peso comestible de la preparación final = $\sum$ CQ del(los) ingrediente(s) corregido(s)

CQ en peso comestible de la preparación final (para calcio) = $117,99$ (leche de vaca entera) + $1,14$ (harina de trigo refinada) + $0,26$ (mantequilla sin sal) = 119 mg de calcio (decimales ajustados)

Nota: A CQ de los demás componentes de esta preparación se presentan en la Hoja de cálculo 4.2H.

(f) QC en 100 g de preparación final = No se aplica

(g) Humedad/agua en 100g de preparación final (g) = Σ de humedad/agua del(los) ingrediente(s) corregido(s) (g) + Peso modificado en la preparación (g)

Humedad/agua en 100g de preparación final (g) = 97,87 + (-25,00 — cambio de peso tras la preparación) = 72,9 g de humedad (casas decimales ajustados)

(h) Lípidos totales ajustados por factor de pérdida de grasa (g) = No se aplica

(i) Ajuste del perfil lipídico = No se aplica

(j) Grasa/aceite absorbido en la preparación (g) = No se aplica

(k) Energía (kJ) = 17 x carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>) + 17 x proteínas (<PROCNT>) + 37 x lípidos totales (<FAT>) + 8 x fibra dietética (<FIBTG>) + 29 x alcohol (<ALC>)

Energía (kJ) = 17 x 11,98 + 17 x 4,06 + 37 x 10,11 + 8 x 0,19 + 29 x 0 = 648 kJ (decimales ajustados)

(l) Energía (kcal) = 4 x carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>) + 4 x proteínas (<PROCNT>) + 9 x lípidos totales (<FAT>) + 2 x fibra Comida (<FIBTG>) + 7 x Alcohol (<ALC>)

Energía (kcal) = 4 x 11,98 + 4 x 4,06 + 9 x 10,11 + 2 x 0,19 + 7 x 0 = 156 kcal (decimales ajustados)

v) **Preparación múltiples alimentos/ingredientes (a partir del PB de los alimentos/ingredientes y los FR)** – “Manzana, con cáscara, horneada, con azúcar refinado y canela . Para fines didácticos, los cálculos presentados a continuación se refieren a la preparación de 100 g del ingrediente mediante el método indirecto y, para simplificar, los cálculos se limitan a la estimación del contenido de vitamina C (<VITC>), señalando especificidades relacionadas con otros componentes siempre que sea relevante. La hoja de cálculo con los cálculos para todos los componentes de este ejemplo está en la Sección 4; Este formulario se puede descargar a través del enlace https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx

Factores aplicados para los cálculos según los Apéndices C y D de esta Guía Práctica:

Factor de corrección (FC): manzana, con piel, sin corazón: 0,84

Factor de rendimiento de preparación (FR) – a partir del peso bruto de los ingredientes y los FR conocidos:

Ingrediente (PB): 450 g de manzana sin cáscara, 45 g de azúcar refinado y 12 g de canela en polvo

¹¹ Tener cuidado de describir la preparación con toda la información pertinente, como en el ejemplo, que describe el ingrediente principal y su preparación, así como los ingredientes añadidos.

Ingredientes (PN): 378 g de manzana sin cáscara y corazón, 45 g de azúcar refinado y 12 g de canela en polvo

Suma de ingredientes = **435 g**

Rendimiento de preparación (aplicación de RF = 0,79) = **343,6 g**

Rendimiento proporcional para 100 g de preparación = $[435 \text{ (suma de ingredientes)} \times 100] \div 343,6 \text{ (rendimiento de preparación)}$
= **127 g (ingredientes crudos)**

Proporción de ingredientes crudos por 100 g:

Manzana con cáscara = $127 \text{ g [rendimiento proporcional} \times 378 \text{ g (cantidad para la preparación)]} \div 435 \text{ g (total de ingredientes)} = \mathbf{110 \text{ g}}$

Azúcar refinado = $127 \text{ g [rendimiento proporcional} \times 45 \text{ g (cantidad para la preparación)]} \div 435 \text{ g (total de ingredientes)} = \mathbf{13 \text{ g}}$

Canela molida = $127 \text{ g [rendimiento proporcional} \times 12 \text{ g (cantidad para la preparación)]} \div 435 \text{ g (total de ingredientes)} = \mathbf{3,5 \text{ g}}$

Información para calcular 100 g de manzana con cáscara, horneada, con azúcar y canela (preparación final):

Total de ingredientes: **127 g**

Cambio de peso tras la preparación: **-27 g**

Factor de rendimiento (FR): **0,79**

Factor de pérdida de grasa (FPG): No se aplica

Factor de absorción de grasa (FAG): No se aplica

Factor de retención de nutrientes (FRN): “Manzana, con cáscara, cruda -> Fruta, horneada” (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, FRESH; NOT CITRUS, BAKED): 0,80 (Vitamina C)

(a) Corrección por densidad = No se aplica

(b) Peso comestible final de la preparación (g) = Peso neto del ingrediente(s) crudo(s) (g) x Factor de rendimiento (FR)

Peso neto del ingrediente(s) crudo(s) (g) = 100 - 0,79 (calculado a partir del rendimiento de la receta) = 127 g (los ingredientes crudos se distribuirán proporcionalmente)

(c) CQ en peso neto del ingrediente = (CQ por 100 g x peso neto del ingrediente en la preparación) ÷ 100

CQ en peso neto del ingrediente (manzana con cáscara) = $(1,95 \times 110) \div 100 = 2,14$ mcg de vitamina C

CQ en peso neto del ingrediente (azúcar refinado) = 0,00 mcg de vitamina C

CQ en peso neto del ingrediente (canela en polvo) = $(3,80 \times 3,5) \div 100 = 0,13$ mcg de vitamina C

(d) CQ del ingrediente en la preparación (corregido) = CQ por peso neto del ingrediente crudo x NFRCQ del ingrediente en la preparación

(manzana con cáscara) = $2,14 \times 0,80$ (NFR) = 1,71 mg de vitamina C

(e) CQ en peso comestible de la preparación final = CQ del(los) ingrediente(s) corregido(s)

CQ en peso comestible de la preparación final (para vitamina C) = 1,71 (manzana con cáscara) + 0,00 (azúcar refinado) + 0,13

(canela en polvo) = 1,85 mg de vitamina C

Nota: La CQ de los demás componentes de esta preparación se presentan en la **Hoja de cálculo 4.2C**.

f) CQ en 100 g de preparación final = No se aplica

(g) Humedad/agua en 100g de preparación final (g) = Σ de humedad/agua del(los) ingrediente(s) corregido(s) (g) + Peso modificado en la preparación (g)

Humedad/agua en 100g de preparación final (g) = $92,07 + (-26,50 \text{ — cambio de peso tras preparación}) = 65,6$ g (decimales ajustados)

(h) Lípidos totales ajustados por factor de pérdida de grasa (g) = No se aplica

(i) Ajuste del perfil lipídico = No se aplica

(j) Grasa/aceite absorbido en la preparación (g) = No se aplica

(k) Energía (kJ) = $17 \times \text{carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>)} + 17 \times \text{proteínas (<PROCNT>)} + 37 \times \text{lípidos totales (<FAT>)} + 8 \times \text{fibra dietética (<FIBTG>)} + 29 \times \text{alcohol (<ALC>)}$

Energía (kJ) = $17 \times 28,78 + 17 \times 0,48 + 37 \times 0,58 + 8 \times 4,14 + 29 \times 0 = 552$ kJ (decimales ajustados)

(l) Energía (kcal) = $4 \times \text{carbohidratos disponibles (<CHOAVLDF>)} + 4 \times \text{proteínas (<PROCNT>)} + 9 \times \text{lípidos totales (<FAT>)} + 2 \times \text{fibra Comida (<FIBTG>)} + 7 \times \text{Alcohol (<ALC>)}$

Energía (kcal) = $4 \times 28,78 + 4 \times 0,48 + 9 \times 0,58 + 2 \times 4,14 + 7 \times 0 = 131$ kcal (decimales ajustados)

3.6. Documentación

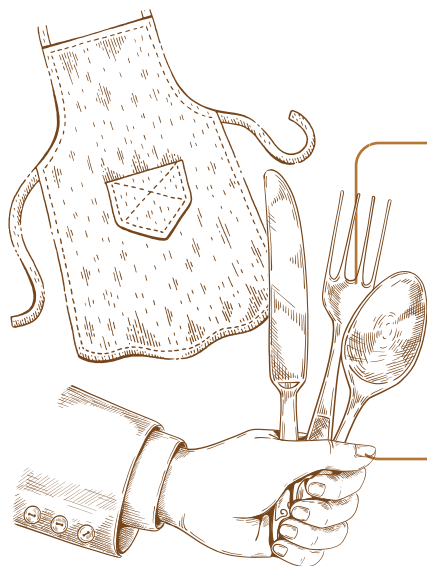
Una vez finalizado el cálculo del CQ de una preparación, es esencial revisar todos los cálculos y fórmulas, incluso cuando se realizan con la ayuda de hojas de cálculo electrónicas. Entre Los aspectos críticos a considerar son:

- ¿Se ha convertido correctamente el PB de los alimentos/ingredientes a PN de antemano, teniendo en cuenta las fracciones comestibles de los alimentos/ingredientes cuando sea necesario?
- ¿La selección de los alimentos que correspondían a los ingredientes de la receta se realizó considerando el alimento en la TCA/BDCA que más representa el ingrediente de la receta o, cuando fue necesario utilizar datos de algún alimento alternativo, se priorizó la máxima calidad posible, siguiendo las normas y criterios de codificación recomendados internacionalmente?
- ¿Se agregaron los valores de CQ del alimento/ingrediente que originalmente faltaban en la base de datos seleccionada antes de indicar los cálculos, cuando fue necesario?, ¿Esa agregación respondió a lineamientos de calidad establecidos para este fin?
- ¿Existe coherencia entre los valores necesarios y los utilizados en los cálculos (CQ de los alimentos/ingredientes, pesos netos, factores de transformación de los alimentos)?
- ¿Se ajustó correctamente la CQ original de la TCA/BDCA (por 100 g) al PN de los alimentos/ingredientes de la receta?
- ¿El valor nutricional total de la receta incluye todos los ingredientes, incluido el agua y/o las grasas que puedan absorberse?
- ¿Se calculó el contenido de humedad/agua por cada 100 g de la preparación utilizando el procedimiento específico propuesto para este componente?
- ¿La suma del contenido de humedad/agua y los valores estimados de los demás componentes centesimales de la preparación final (cenizas, proteínas, lípidos, carbohidratos disponibles y fibra) suman aproximadamente 100 g? ¿La suma de las fracciones lipídicas tiene un valor compatible con los lípidos totales (<FAT>)?
- ¿Se tuvieron en cuenta los valores energéticos apropiados para cada componente al calcular la energía (kJ y kcal)?

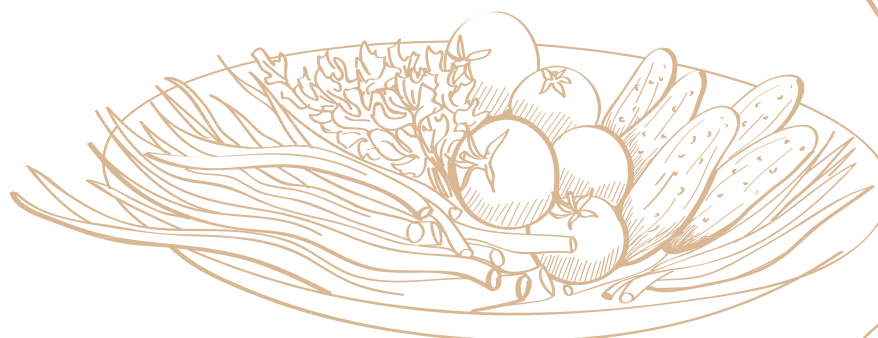
Una vez garantizada la calidad de los datos, es fundamental documentar adecuadamente el cálculo, lo que facilitará la revisión y/o recálculo de las estimaciones en el futuro. Como mínimo, se recomienda que, para cada receta, el compilador mantenga registros transparentes de la siguiente información:

- Referencia de donde se obtuvo la receta;
- Lista completa de los alimentos/ingredientes y sus respectivos PB y PN;
- Breve descripción de los métodos de preparación/cocción;
- Factores aplicados al ingrediente/preparación utilizada y sus referencias, incluyendo cuando se miden directamente;
- Método utilizado en la estimación de la CQ.

Además, es importante que, al incluir las estimaciones en una TCA/BDCA, el compilador nombre y agrupe adecuadamente la PC para facilitar el intercambio y uso adecuado de la información por parte de los diferentes usuarios. Con este fin, FAO/INFOODS propone una guía con una estrategia sistematizada para la clasificación y nomenclatura de los alimentos/ingredientes (Truswell et al., 1991).



SEÇÃO 4 - EXEMPLOS PRÁTICOS POR TIPO DE MÉTODO Y GRUPO DE ALIMENTOS



SECCIÓN 4 – EJEMPLOS PRÁCTICOS POR TIPO DE MÉTODO Y GRUPO DE ALIMENTOS

Informaciones generales

1) **Carbohidrato por diferencia:** Los datos de los carbohidratos totales (<CHOCDF>) y los disponibles (<CHOAVLDF>) (Anexo 1) se calculan por diferencia y son automáticamente rellenados al incluir el resto de los datos. **Esas fórmulas no deben ser alteradas.**

2) **Comprobación de los datos:** en las hojas de cálculo se encuentran algunas fórmulas para verificar que no ha habido una inserción de datos incorrecta o un posible cambio en las fórmulas. Estas son:

(i) Composición centesimal: se consideran aceptables variaciones de más/menos 3 % a 5%, de 97 a 103 g (6) o 95 - 105 g 59. Sin embargo, como los carbohidratos se calculan por diferencia, las sumas de TBCA® son en su mayoría exactamente el 100%. Algunas variaciones se encuentran en las carnes.

(ii) La sumatoria del perfil lipídico (colesterol, ácidos grasos saturados, ácidos grasos mono y poliinsaturados, ácidos grasos trans) no siempre es igual a los lípidos totales. Esto ocurre porque los métodos analíticos para la determinación de estas fracciones son diferentes y los métodos para lípidos totales pueden arrastrar otros componentes liposolubles, como vitaminas, pigmentos, aminoácidos hidrofóbicos, derivados de colesterol, fitoesteroles, terpenoides. Sin embargo, los valores deben ser compatibles.

A continuación, se encuentran ejemplos variados de cálculo de preparaciones, muchas reportadas en las POFs 2008/2009 (25) e 2017/2018 (32) y otras que ayudan a demostrar cálculos diferenciados:

¹² Para saber más sobre cómo organizar correctamente el nombre de la PC, consulta el Manual para el llenado del Formulario para la compilación de datos sobre composición de los alimentos (LATINFOODS, *in press*).

4.1. Método directo

Hoja de cálculo	Código	Descripción
4.1A	BRC0493A	Sándwich, con pan francés, con carne de res a la plancha (tapa de cuadril), tomate, lechuga, con mayonesa, Brasil
4.1B	BRC0564A	Canelones, con carne molida salteada, casero, con sal, Brasil [pasta con harina de trigo refinada, carne de res molida (aguja), salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal]
4.1C	BRC0884B	Camote, sin cáscara, horneada, perejil, con pimienta negra, sin aceite, con sal
4.1D	BRC0132C	Jugo natural, naranja var. Pera y fresa (frutilla), con azúcar (sin diluir en agua), Brasil
4.1E	BRC0157C	Jugo natural, naranja, zanahoria y remolacha, sin azúcar (sin diluir en agua), Brasil
4.1F	BRC0245E	Caldo de pescado, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [agua, pescado de agua salada (pescada blanca), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]*
4.1G	BRC0278E	Ceviche de pescado, agua salada, con sal, Brasil [pescado, agua salada (pescada cruda), con cebolla, jugo de limón, pepino, tomate, chile jalapeño, cilantro, perejil, con aceite de oliva, con pimienta negra, con sal]
4.1H	BRC0503F*,**	Sopa, carne de res, con verduras, con sal, Brasil (caldo de carne, carne de res (músculo), con papa, zanahoria, chayote, calabaza, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)
4.1I	BRC0401F	Rollo de carne, con carne de res, con sal, Brasil [carne de res cocida (peceto), con zanahoria, tocino ahumado, con salsa de tomate, con sal]
4.1J	BRC0083G	Batido de frutas, leche de vaca entera, con manzana var. Fuji, papaya var. Formosa y banano var. Nanica, con azúcar, Brasil
4.1K	BRC0140H	Cóctel de frutas, con alcohol, Brasil [leche condensada, piña, uva, guayaba y melocotón (durazno), bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua (hielo) y jarabe de frutas]
4.1L	BRC0133H	Bebida típica brasileña 'Caipirinha', con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua (hielo), jugo de limón, con azúcar]
4.1M	BRC0152H	Bebida típica brasileña 'Quentão', con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua, azúcar, manzana, jengibre, canela y clavo en polvo, piel de naranja y limón]
4.1N	BRC0036L	Salsa tártara, con sal, Brasil (pepinillos agrios, mayonesa, mostaza, vinagre, con sal)
4.1O	BRC0085N	Tarta de frutas, dietética, Brasil [masa brisee light, crema pastelera dietética, fresa (frutilla), mango y kiwi]
4.1P	BRC0169T	Soya, proteína, texturizada, hidratada (con caldo de verduras), salteada, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil

*Alimentos clave o ingredientes/preparaciones que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009.

**Alimentos clave o ingredientes/preparaciones que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE POF 2017-2018.

4.2. Método indirecto mixto

Hoja de cálculo	Código	Descripción
4.2A	BRC0197A*,**	Pastel (queque), harina de trigo refinada, sin relleno, casero, Brasil (harina de trigo, azúcar, huevo de gallina, leche de vaca entera, mantequilla, leudante químico)
4.2B	BRC0407A	Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cocida, escurrida, Brasil (preparada según paquete)
4.2C	BRC0302C	Manzana, con cáscara, horneada, con azúcar y canela, Brasil
4.2D	BRC0218E*	Pescado, agua salada, filete, guisado (con cebolla, tomate y chile dulce), con aceite de soya, con sal, Brasil (promedio de distintas especies)
4.2E	BRC1025F	Carne, pollo, hígado, empanizada, sin sal, Brasil (carne, pollo, hígado, harina de trigo, pan rallado, huevo, frito (con aceite de soya), sin sal)
4.2F	BRC1070F	Carne, cabrito, costillas, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Capra hircus</i> , Brasil
4.2G	BRC0054G	Atol, con almidón de maíz (maicena), con azúcar, Brasil [leche entera de vaca, almidón de maíz (maicena), con azúcar]
4.2H	BRC0145G	Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche de vaca entera, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)
4.2I	BRC0030J*,**	Omelet (torta de huevos), con huevo de gallina, con queso mozzarella, sin sal, Brasil (huevo de gallina entero, queso mozzarella, perejil, con aceite de soya, sin sal)
4.2J	BRC0027J*,**	Huevo, de gallina, revuelto, con margarina, sin sal, Brasil
4.2K	BRC0084K	Postre típico brasileño 'Pavê', con galletas dedos de señora, casero, Brasil [leche de vaca entera, leche condensada, almidón de maíz (maicena), galletas dedos de señora, crema de leche, yema de huevo y azúcar]
4.2L	BRC0083N	Pastel (queque), de zanahoria, sin relleno, casero, liviano, Brasil (harina de trigo refinada, zanahoria, huevo de gallina, edulcorante, aceite de soya y leudante químico)

4.3. Método combinado

Hoja de cálculo	Código	Descripción
4.3A	BRC0782B	Preparación típica brasileña, 'Farofa', con salchicha, con sal, Brasil (harina de yuca, salchicha con carne de res y cerdo, tomate, aceitunas, perejil, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)
4.3B	BRC0834B	Caponata de berenjena, conserva de berenjena, con sal, Brasil (berenjena, aceite de oliva, chile dulce de colores, pasas, vinagre de manzana, pimienta negra, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)
4.3C	BRC0195C	Piña, cocida, caramelizada, Brasil
4.3E	BRC0088K	Manjar, coco, c/ sirope de ciruela, casero, con azúcar, Brasil [leche entera de vaca, azúcar, leche de coco, ciruelas pasas, pasas, almidón de maíz (maicena) y coco]
4.3F	BRC0151T	Kibbeh vegetariano, con tomate y chile dulce, con sal, Brasil [trigo de kibbeh y proteína de soya texturizada (hidratada con caldo de verduras), tomate, chile dulce, cebolla, ajo, menta, con pimienta negra, con sal]

*Alimentos clave o ingredientes/preparaciones que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009.

**Alimentos clave o ingredientes/preparaciones que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE POF 2017-2018.

4.1A - BRC0493A - Sándwich, con pan francés, con carne de res a la plancha (tapa de cuadril), tomate, lechuga, con mayonesa, Brasil

Código		Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOMVLF(g) (estandarizado)	PROCHT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
	50,00	BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)	1270	300	24,68	61,64	59,03	9,83	2,12	2,61	0,00	1,74	0,00	0,68	0,62	0,48	0,25	14,18	4,33	681,90	24,88	99,75
	40,00	BRC0042F	Carne, res, tapa de cuadril, sin grasa, a la plancha, sin aceite, sin sal, Brasil	1021	244	52,43	2,78	2,78	31,93	11,64	0,00	0,00	1,22	92,20	5,10	4,90	0,30	0,22	4,51	3,17	51,62	25,97	279,24
	20,00	BRC0058D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	2697	656	24,70	0,74	0,74	2,41	71,40	0,00	0,00	0,69	84,20	11,20	17,00	41,90	0,35	10,60	0,36	229,00	2,64	37,80
	20,00	BRC0035B	Tomate, in cru, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	74	18	94,54	3,82	2,22	1,04	0,17	1,60	0,00	0,44	0,00	0,02	0,03	0,07	NA	6,94	0,30	3,13	10,02	21,79
	10,00	BRC0060B	Lechuga, rizada, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L.	41	10	96,09	1,70	0,00	1,35	0,16	1,83	0,00	0,70	0,00	0,21	tr	0,09	0,00	37,98	0,40	3,38	10,97	25,81
	140,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	35,71	BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)	454	107	8,81	22,01	21,08	3,51	0,76	0,93	0,00	0,62	0,00	0,24	0,22	0,17	0,09	5,06	1,55	243,54	8,89	35,62
	28,57	BRC0042F	Carne, res, tapa de cuadril, sin grasa, a la plancha, sin aceite, sin sal, Brasil	292	70	14,98	0,79	0,79	9,12	3,33	0,00	0,00	0,35	26,34	1,46	1,40	0,09	0,06	1,29	0,91	14,75	7,42	79,78
	14,29	BRC0031D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	385	94	3,53	0,11	0,11	0,34	10,20	0,00	0,00	0,10	12,03	1,60	2,43	5,99	0,05	1,51	0,05	32,71	0,38	5,40
	14,29	BRC0035B	Tomate, in crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	11	3	13,51	0,55	0,32	0,15	0,02	0,23	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,99	0,04	0,45	1,43	3,11
		BRC0060B	Lechuga, rizada, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L.	3	1	6,86	0,12	0,00	0,10	0,01	0,13	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	2,71	0,03	0,24	0,78	1,84
	100,00																						
	Conferencia		100,00				22,29				13,87*												
BRC0493A	Sándwich, con pan francés, con carne de res a la plancha (tapa de cuadril), tomate, lechuga, con mayonesa, Brasil		1144	274	47,7	23,6	22,3	13,2	14,32	1,29	0,00	1,18	38,4	3,32	4,05	6,26	0,20	11,6	2,58	292	18,9	126	
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	

*La suma de lípidos no siempre es igual a lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)		
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																										
	50,00	BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)		149,70	0,49	0,82	0,14	7,30	2,04	2,04	0,00	0,18	0,41	0,71	2,46	0,63	0,00	0,00	149,55	-	-	-	-	-		
	40,00	BRC0042F	Carne, res, tapa de cuadril, sin grasa, a la plancha, sin aceite, sin sal, Brasil		385,11	0,02	4,82	0,11	NA	tr	tr	0,31	0,87	0,03	0,05	4,66	0,05	2,75	0,00	NA	-	-	-	-	-		
	20,00	BRC0058D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)		33,10	0,02	0,32	0,23	3,48	26,10	26,10	0,42	8,60	0,02	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	8,54	-	-	-	-	-		
	20,00	BRC0035B	Tomate, in cru, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil		191,77	0,06	0,15	0,07	0,20	101,23	50,61	0,00	0,46	0,09	0,02	tr	0,04	0,00	15,48	15,05	-	-	-	-	-		
	10,00	BRC0060B	Lechuga, rizada, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L.		267,13	0,20	0,25	0,03	0,20	329,03	164,51	0,00	0,23	0,11	0,12	1,09	tr	0,00	15,58	29,57	-	-	-	-	-		
	140,00																				-	-	-	-	-		
Composición proporcional de los ingredientes	35,71	BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)		53,46	0,17	0,29	0,05	2,61	0,73	0,73	0,00	0,07	0,15	0,25	0,88	0,23	0,00	0,00	53,41	-	-	-	3,51	-		
	28,57	BRC0042F	Carne, res, tapa de cuadril, sin grasa, a la plancha, sin aceite, sin sal, Brasil		110,03	0,01	1,38	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09	0,25	0,01	0,01	1,33	0,01	0,79	0,00	0,00	-	-	-	-	9,12		
	14,29	BRC0031D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)		4,73	0,00	0,05	0,03	0,50	3,73	3,73	0,06	1,23	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	1,22	0,07	-	9,91	-	0,34		
	14,29	BRC0035B	Tomate, in cru, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil		27,40	0,01	0,02	0,01	0,03	14,46	7,23	0,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	2,21	2,15	-	-	-	0,15	-		
		BRC0060B	Lechuga, rizada, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L.		19,08	0,01	0,02	0,00	0,01	23,50	11,75	0,00	0,02	0,01	0,01	0,08	0,00	0,00	1,11	2,11	-	-	-	0,10	-		
	100,00																										
BRC0493A	Sándwich, con pan francés, con carne de res a la plancha (tapa de cuadril), tomate, lechuga, con mayonesa, Brasil				215	0,20	1,76	0,12	3,15	42,4	23,4	0,15	1,63	0,18	0,29	2,29	0,25	0,82	3,32	58,9	0,07	0,00	9,91	3,75	9,47		
	Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Tipo de dato				Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Asumido	Asumido	Calculado	Calculado	Calculado	

4.1B - BRC0564A - Canelones, con carne molida salteada, casero, con sal, Brasil [pasta con harina de trigo refinada, carne de res molida (aguja), salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal]

Código		Descripción		ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRIN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	60,00	BRC0245F	Carne, res, molida, aguja, salteada (con aceite, cebolla y ajo), con sal, Brasil	889	213	59,66	0,71	0,58	25,51	12,06	0,13	0,00	2,06	72,32	4,33	4,21	3,17	0,21	5,79	2,15	383,61	18,62	199,56
	40,00	BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, sin sal, Brasil	680	160	59,65	32,52	30,89	5,81	1,16	1,64	0,00	0,86	18,79	0,60	0,40	0,10	NA	9,97	1,96	206,77	3,54	42,38
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	60,00	BRC0245F	Carne, res, molida, afuja, salteada (con aceite, cebolla y ajo), con sal, Brasil	534	128	35,80	0,43	0,35	15,31	7,23	0,08	0,00	1,24	43,39	2,60	2,53	1,90	0,13	3,47	1,29	230,16	11,17	119,73
	40,00	BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, sin sal, Brasil	272	64	23,86	13,01	12,35	2,33	0,46	0,65	0,00	0,34	7,52	0,24	0,16	0,04	0,00	3,99	0,78	82,71	1,42	16,95
	100,00																						
Conferencia				100,00			12,70			7,65*													
Canelones, con carne molida salteada, casero, con sal, Brasil BRC0564A (pasta con harina de trigo refinada, carne de res molida (aguja), salteda (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal]				806	192	59,7	13,4	12,7	17,6	7,70	0,73	0,00	1,58	50,9	2,84	2,69	1,94	0,13	7,46	2,08	313	12,6	137
		Desviación estándar																					
		Mínimo																					
		Máximo																					
		Número de datos																					
		Referencias																					
		Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

*La suma de lípidos no siempre es igual a lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) estandarizada	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal (g)	
Fuente de la receta:					Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																					
Composición para 100 g de los ingredientes	60,00	BRC0245F	Carne, res, molida, aguja, salteada (con aceite, cebolla y ajo), con sal, Brasil		320,57	0,01	7,52	0,09	4,43	2,63	2,63	0,08	0,62	0,13	0,21	3,89	0,02	3,29	0,41	4,11	-	-	-	-	-	
	40,00	BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, sin sal, Brasil		53,91	0,20	0,41	0,07	3,33	6,36	6,34	0,08	0,08	0,04	tr	3,96	tr	0,04	tr	88,78	-	-	-	-	-	
	100,00																									
Composición proporcional de los ingredientes	60,00	BRC0245F	Carne, res, molida, afuja, salteada (con aceite, cebolla y ajo), con sal, Brasil		192,34	0,01	4,51	0,06	2,66	1,58	1,58	0,05	0,37	0,08	0,13	2,34	0,01	1,97	0,25	2,46	-	-	-	-	15,31	
	40,00	BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, sin sal, Brasil		21,57	0,08	0,16	0,03	1,33	2,54	2,54	0,03	0,03	0,02	0,00	1,58	0,00	0,02	0,00	35,51	-	-	-	-	-	
	100,00																									
BRC0564A Canelones, con carne molida salteada, casero, con sal, Brasil [pasta con harina de trigo refinada, carne de res molida (aguja), saltada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal]					214	0,08	4,67	0,08	3,99	4,12	4,11	0,08	0,41	0,09	0,13	3,92	0,01	1,99	0,25	38,0	NA	NA	NA	NA	15,3	
Desviación estándar					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Mínimo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Máximo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Número de datos					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Tipo de dato					Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	-	-	-	-	Calculado/IP

4.1C - BRC0884B - Camote, sin cáscara, horneada, perejil, con pimienta negra, sin aceite, con sal

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOMVLF(g) (estandarizado)	PROCHNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:																								
Composición para 100 g de los ingredientes	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																							
	99,00	BRC0302B	Camote, sin cáscara, horneada, sin aceite, sin sal, <i>Ipomoea batatas</i> , Brasil		613	145	59,48	35,29	31,39	2,19	0,28	3,90	0,00	2,76	0,00	0,10	tr	0,08	NA	37,28	0,51	11,64	32,04	48,37
	0,47	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,203	1,00	0,00
	0,33	BRC0057B	Perejil, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum spp.</i> , Brasil		179	43	86,49	7,61	4,43	3,39	0,56	3,17	0,00	1,96	0,00	0,07	tr	0,18	NA	213,61	3,79	2,74	24,88	58,76
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil		1249	298	12,46	69,40	44,10	10,39	3,26	25,30	0,00	4,49	0,00	1,33	0,74	1,00	0,00	443,00	9,71	20,00	171,00	158,00
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	99,00	BRC0302B	Camote, sin cáscara, horneada, sin aceite, sin sal, <i>Ipomoea batatas</i> , Brasil		606	143	58,88	34,94	31,07	2,17	0,28	3,86	0,00	2,73	0,00	0,10	0,00	0,08	0,00	36,90	0,51	11,52	31,72	47,89
	0,47	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	187,73	0,00	0,00
	0,33	BRC0057B	Perejil, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum spp.</i> , Brasil		1	0	0,29	0,03	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,01	0,01	0,08	0,19
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil		2	1	0,02	0,14	0,09	0,02	0,01	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,89	0,02	0,04	0,34	0,32
	100,00																							
Conferencia																								
BRC0884B		Camote, sin cáscara, horneada, perejil, con pimienta negra, sin aceite, con sal, Brasil			610	144	59,2	35,1	31,2	2,2	0,29	3,92	0,00	3,22	0,00	0,10	0,00	0,08	0,00	38,6	0,54	199	32,1	48,4
</																								

*La suma de lípidos no siempre es igual a lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal (g)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																								
Composición para 100 g de los ingredientes	99,00	BRC0302B	Camote, sin cáscara, horneada, sin aceite, sin sal, Ipomoea batatas, Brasil		451,37	0,23	0,27	0,15	1,11	792,06	396,03	0,00	1,47	0,06	tr	tr	0,12	0,00	17,49	14,70	-	-	-	-	-
	0,47	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	0,33	BRC0057B	Perejil, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, Petroselinum spp., Brasil		846,87	2,23	1,58	0,24	0,63	558,20	279,10	0,00	0,53	0,11	0,17	0,82	0,50	0,00	33,85	116,99	-	-	-	-	-
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, Piper nigrum, Brasil		1,33	12,75	1,19	1,33	4,90	NA	27,00	0,00	1,04	0,11	0,18	1,14	0,29	0,00	0,00	17,00	-	-	-	-	-
	100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	99,00	BRC0302B	Camote, sin cáscara, horneada, sin aceite, sin sal, Ipomoea batatas, Brasil		446,86	0,23	0,26	0,14	1,10	784,14	392,07	0,00	1,46	0,06	0,00	0,00	0,12	0,00	17,31	14,55	-	-	-	2,17	-
	0,47	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	-	-	-	-
	0,33	BRC0057B	Perejil, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, Petroselinum spp., Brasil		2,79	0,01	0,01	0,00	0,00	1,84	0,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,39	-	-	-	0,01	-
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, Piper nigrum, Brasil		0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	-	0,02	-
	100,00																								
BRC0884B Camote, sin cáscara, horneada, perejil, con pimienta negra, sin aceite, con sal, Brasil					450	0,26	0,27	0,15	1,11	786	393	0,00	1,46	0,06	0,00	0,01	0,12	0,00	17,4	15,0	0,47	0,00	0,00	2,20	0,00
				Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Tipo de dato	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Asumido	Calculado/IP	Asumido

4.1D - BRC0132C - Jugo natural, naranja var. Pera y fresa (frutilla), con azúcar (sin diluir en agua), Brasil

Código		Descripción		ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	75,00	BRC0042C	Jugo, naranja, var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil	144	34	91,29	7,55	7,55	0,74	0,07	tr	0,00	0,34	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	7,37	tr	tr	7,59	14,01
	20,00	BRC0029C	Fresa (frutilla), fresca, <i>Fragaria vesca</i> L., Brasil	125	30	91,79	6,54	4,87	0,82	0,40	1,67	0,00	0,45	0,00	0,02	0,06	0,30	0,00	15,35	0,28	10,98	10,98	28,78
	5,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	75,00	BRC0042C	Jugo, naranja, var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil	108	25	68,47	5,67	5,67	0,55	0,06	0,00	0,00	0,26	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	5,53	0,00	0,00	5,69	10,51
	20,00	BRC0029C	Fresa (frutilla), fresca, <i>Fragaria vesca</i> L., Brasil	25	6	18,36	1,31	0,97	0,16	0,08	0,33	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,06	0,00	3,07	0,06	2,20	2,20	5,76
	5,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	84	20	0,01	4,95	4,95	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,61	0,03	0,00
	100,00																						
Conferencia						100,00		11,59		0,10*													
BRC0132C	Jugo natural, naranja var. Pera e fresa (frutilla), con azúcar (sin diluir en agua), Brasil			217	51	86,8	11,9	11,6	0,73	0,13	0,33	0,00	0,37	0,00	0,01	0,02	0,07	0,00	8,77	0,06	2,80	7,91	16,3
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*La suma de lípidos no siempre es igual a lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción																			K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Fuente de la receta:				Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

4.1E - BRC0157C - Jugo natural, naranja, zanahoria y remolacha, sin azúcar (sin diluir en agua), Brasil

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCHNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRNI (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:																								
Composición para 100 g de los ingredientes	70,00	BRC0042C	Jugo, naranja, var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil	144	34	91,29	7,55	7,55	0,74	0,07	tr	0,00	0,34	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	7,37	tr	tr	7,59	14,01	
	15,00	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	128	31	90,21	7,55	4,56	1,12	0,21	2,98	0,00	0,91	0,00	0,03	0,01	0,10	0,00	21,36	0,47	11,14	11,35	26,93	
	15,00	BRC0015B	Remolacha, sin cáscara, cruda, <i>Beta vulgaris</i> L.	195	46	85,98	11,11	7,74	1,95	0,09	3,37	0,00	0,87	0,00	0,03	0,03	0,06	0,00	14,41	0,32	9,72	21,72	19,39	
	100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	70,00	BRC0042C	Jugo, naranja, var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil	101	24	63,91	5,29	5,29	0,52	0,05	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	5,16	0,00	0,00	5,31	9,81	
	15,00	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	19	5	13,53	1,13	0,68	0,17	0,03	0,45	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	3,20	0,07	1,67	1,70	4,04	
	15,00	BRC0015B	Remolacha, sin cáscara, cruda, <i>Beta vulgaris</i> L.	29	7	12,90	1,67	1,16	0,29	0,01	0,51	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	2,16	0,05	1,46	3,26	2,91	
	100,00																							
Conferencia						100,00		7,13		0,15*														
BRC0157C Jugo natural, naranja var. Pera, zanahoria y remolacha, sin azúcar (sin diluir en agua), Brasil					149	35	90,3	8,1	7,13	0,98	0,10	0,95	0,00	0,51	0,00	0,02	0,02	0,03	0,00	10,5	0,12	3,13	10,3	16,8
					Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*La suma de lípidos no siempre es igual a lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																									
Composición para 100 g de los ingredientes	70,00	BRC0042C	Jugo, naranja, var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil			148,76	30,00	tr	0,01	0,30	2,31	1,15	0,00	0,01	tr	tr	tr	tr	0,00	73,34	22,32	-	-	-	-	-
	15,00	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil			278,31	0,06	0,30	0,07	0,60	740,78	370,39	0,00	0,58	tr	tr	tr	0,05	0,00	5,12	15,90	-	-	-	-	-
	15,00	BRC0015B	Remolacha, sin cáscara, cruda, <i>Beta vulgaris</i> L.			375,07	1,23	0,52	0,08	0,20	1,76	0,88	0,00	0,02	0,04	tr	tr	0,04	0,00	3,12	122,87	-	-	-	-	-
	100,00																					-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	70,00	BRC0042C	Jugo, naranja, var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil			104,13	21,00	0,00	0,01	0,21	1,61	0,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51,34	15,63	-	-	-	0,52	-
	15,00	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil			41,75	0,01	0,05	0,01	0,09	111,12	55,56	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,77	2,39	-	-	-	0,17	-
	15,00	BRC0015B	Remolacha, sin cáscara, cruda, <i>Beta vulgaris</i> L.			56,26	0,18	0,08	0,01	0,03	0,26	0,13	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,47	18,43	-	-	-	0,29	-
	100,00																									
BRC0157C		Jugo natural, naranja var. Pera, zanahoria y remolacha, sin azúcar (sin diluir en agua), Brasil				202	21,19	0,12	0,03	0,33	113	56,5	0,00	0,10	0,01	0,00	tr	0,01	0,00	52,6	36,4	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido

4.1F - BRC0245E - Caldo de pescado, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [agua, pescado de agua salada (pescada blanca), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]*

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHONVDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTC(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)																							
	81,00	--	Agua		0	0	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5,00	BRC0155E	Pescado, agua salada, pescada blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil		521	124	74,60	0,00	0,00	18,96	5,37	0,00	0,00	1,10	61,17	0,96	2,89	1,08	0,01	18,96	0,16	78,00	19,67	139,13
	4,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil*		70	17	94,58	4,31	2,13	0,54	0,19	2,18	0,00	0,38	0,00	tr	tr	0,09	0,00	16,67	0,17	5,13	9,42	17,40
	4,00	BRC0213B	Apio, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Apium graveolens</i> , Brasil*		87	21	93,21	4,70	3,65	0,83	0,08	1,05	0,00	1,18	0,00	0,02	0,01	0,04	0,00	68,16	0,59	7,85	5,85	27,77
	2,50	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> L., Brasil*		173	41	88,36	9,21	7,16	1,76	0,13	2,04	0,00	0,54	0,00	0,05	0,02	0,02	0,00	14,05	0,21	0,62	11,91	39,57
	2,50	BRC0714B	Puerro, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium ampeloprasum</i> L. var. porrum, Brasil*		142	34	90,80	7,62	6,62	0,81	0,20	1,00	0,00	0,57	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	30,00	1,10	10,00	14,00	17,00
	1,00	BRC0115B	Ajo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil*		514	121	67,06	25,76	22,56	5,70	0,20	3,19	0,00	1,28	0,00	0,04	0,00	0,10	0,00	13,73	0,81	5,43	21,55	150,93
	100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	81,00	--	Agua		0	0	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5,00	BRC0155E	Pescado, agua salada, pescada blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil		26	6	3,73	0,00	0,00	0,95	0,27	0,00	0,00	0,06	3,06	0,05	0,14	0,05	0,00	0,95	0,01	3,90	0,98	6,96
	4,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil*		3	1	3,78	0,17	0,09	0,02	0,01	0,09	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,01	0,21	0,38	0,70
	4,00	BRC0213B	Apio, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Apium graveolens</i> , Brasil*		3	1	3,73	0,19	0,15	0,03	0,00	0,04	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,73	0,02	0,31	0,23	1,11
	2,50	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> L., Brasil*		4	1	2,21	0,23	0,18	0,04	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,01	0,02	0,30	0,99
	2,50	BRC0714B	Puerro, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium ampeloprasum</i> L. var. porrum, Brasil*		4	1	2,27	0,19	0,17	0,02	0,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,03	0,25	0,35	0,43
	1,00	BRC0115B	Ajo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil*		5	1	0,67	0,26	0,23	0,06	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,01	0,05	0,22	1,51
	100,00																							
	Conferencia						19,00		0,80		0,22**													
Caldo de pescado, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [agua, pescado de agua salada (pescada blanca), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]*				45	11	16,4	1,04	0,80	1,12	0,29	0,24	0,00	0,16	3,06	0,05	0,15	0,06	0,00	5,6	0,08	4,74	2,46	11,7	
		Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

*Las cantidades de ingredientes son mínimas ya que consideramos que estarían presentes en el caldo después de la cocción.

**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción				K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)																											
	81,00	--	Agua	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0155E	Pescado, agua salada, pescada blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil	236,20	0,01	0,30	tr	36,04	3,00	3,00	5,32	1,27	tr	0,03	0,51	tr	2,30	0,00	11,35	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil*	232,00	0,03	0,15	0,01	0,30	660,51	330,25	0,00	1,11	0,05	tr	1,75	0,04	0,00	tr	7,73	-	-	-	-	-	-	-	-	
	4,00	BRC0213B	Apio, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Apium graveolens</i> , Brasil*	150,48	0,18	0,12	0,33	0,53	904,37	452,18	0,00	0,12	tr	tr	tr	0,13	0,00	2,59	26,74	-	-	-	-	-	-	-		
	2,50	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> L., Brasil*	184,05	0,14	0,17	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,04	tr	tr	0,13	0,00	4,14	14,17	-	-	-	-	-	-	-		
	2,50	BRC0714B	Puerro, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium ampeloprasum</i> L. var. porrum, Brasil*	87,00	0,25	0,06	0,06	0,50	NA	41,00	0,00	0,50	0,03	0,02	0,20	0,11	0,00	4,20	24,00	-	-	-	-	-	-			
	1,00	BRC0115B	Ajo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil*	541,47	0,24	0,83	0,15	2,24	0,00	0,00	0,00	0,98	0,17	tr	tr	0,40	0,00	21,06	1,67	-	-	-	-	-	-	-		
100,00																												
Composición proporcional de los ingredientes	81,00	--	Agua	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0155E	Pescado, agua salada, pescada blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil	11,81	0,00	0,02	0,00	1,80	0,15	0,15	0,27	0,06	0,00	0,00	0,03	0,00	0,11	0,00	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-	0,95
	4,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil*	9,28	0,00	0,01	0,00	0,01	26,42	13,21	0,00	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,31	-	-	-	-	0,02	-	-		
	4,00	BRC0213B	Apio, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Apium graveolens</i> , Brasil*	6,02	0,01	0,00	0,01	0,02	36,17	18,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,10	1,07	-	-	-	-	0,03	-	-		
	2,50	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> L., Brasil*	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,35	-	-	-	-	0,04	-	-		
	2,50	BRC0714B	Puerro, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium ampeloprasum</i> L. var. porrum, Brasil*	2,18	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	1,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,11	0,60	-	-	-	-	0,02	-	-		
	1,00	BRC0115B	Ajo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil*	5,41	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,02	-	-	-	-	0,06	-	-		
	100,00																											
Caldo de pescado, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [agua, pescado de agua salada (pescada blanca), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]*				39,3	0,02	0,04	0,02	1,87	62,7	32,5	0,27	0,14	tr	tr	0,10	0,02	0,11	0,52	2,92	0,00	0,00	0,00	0,18	0,95				
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Tipo de dato		Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Asumido	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP

4.1G - BRC0278E - Ceviche de pescado, agua salada, con sal, Brasil [pescado, agua salada (pescada cruda), con cebolla, jugo de limón, pepino, tomate, chile jalapeño, cilantro, perejil, con aceite de oliva, con pimienta negra, con sal]

Código				Descripción	ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOMVDF(g) (padronizado)	PROCHNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRIN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)		
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																									
Composición para 100 g de los ingredientes	70,00	BRC0055E	Pescado, agua salada, pescada, crudo, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil	424	101	78,82	0,00	0,00	16,45	3,90	0,00	0,00	0,83	64,84	0,90	2,30	0,30	0,01	13,55	0,17	77,50	22,80	141,25			
	8,00	BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahiti, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	199	47	87,43	11,08	9,90	0,94	0,14	1,18	0,00	0,41	0,00	0,02	0,01	0,04	NA	50,98	0,18	1,25	9,70	23,76			
	6,60	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	173	41,0	88,36	9,21	7,16	1,76	0,13	2,04	0,00	0,54	0,00	0,05	0,02	0,02	0,00	14,05	0,21	0,62	11,91	39,57			
	6,00	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	74	18	94,54	3,82	2,22	1,04	0,17	1,60	0,00	0,44	0,00	0,02	0,03	0,07	NA	6,94	0,30	3,13	10,02	21,79			
	6,00	BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus</i> L., Brasil	44	10	96,65	2,23	1,20	0,70	0,09	1,04	0,00	0,33	0,00	0,03	tr	0,03	NA	9,62	0,23	tr	9,34	12,32			
	2,00	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	3700	900	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	NA	14,84	73,14	11,22	NA	0,00	0,56	2,00	0,00	0,00		
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	93	22	92,21	3,67	0,87	2,13	0,52	2,80	0,00	1,47	0,00	0,01	0,28	0,04	0,00	67,00	1,77	46,00	26,00	48,00			
	0,25	BRC0775B	Cilantro, hoja, fresco, <i>Coriandrum sativum</i> , Brasil	199	47	84,96	8,14	5,23	3,91	0,56	2,91	0,00	2,44	0,00	0,07	tr	0,18	0,00	237,00	4,20	3,04	23,05	65,20			
	0,25	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	114	27	91,69	6,50	3,70	0,91	0,37	2,80	0,00	0,53	0,00	0,09	0,03	0,11	0,00	12,00	0,25	3,00	15,00	26,00			
	0,25	BRC0825B	Pimienta, jalapeño, fresca, <i>Capsicum anuumi</i> , Brasil	1249	298	12,46	69,40	44,10	10,39	3,26	25,30	0,00	4,49	0,00	1,33	0,74	1,00	0,00	443,00	9,71	20,00	171,00	158,00			
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00			
100,00																										
Composición proporcional de los ingredientes	70,00	BRC0055E	Pescado, agua salada, pescada, crudo, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil	297	71	55,17	0,00	0,00	11,52	2,73	0,00	0,00	0,58	45,39	0,63	1,61	0,21	0,01	9,48	0,12	54,25	15,96	98,88			
	8,00	BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahiti, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	16	4	6,99	0,89	0,79	0,08	0,01	0,09	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,08	0,01	0,10	0,78	1,90			
	6,60	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	11	3	5,83	0,61	0,47	0,12	0,01	0,13	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,93	0,01	0,04	0,79	2,61			
	6,00	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	4	1	5,67	0,23	0,13	0,06	0,01	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,02	0,19	0,60	1,31			
	6,00	BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus</i> L., Brasil	3	1	5,80	0,13	0,07	0,04	0,01	0,06	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,01	0,00	0,56	0,74			
	2,00	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	74	18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,46	0,22	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00			
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,23	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,12	0,07	0,12			
	0,25	BRC0775B	Cilantro, hoja, fresco, <i>Coriandrum sativum</i> , Brasil	0	0	0,21	0,02	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,59	0,01	0,01	0,06	0,16			
	0,25	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	0	0	0,23	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,01	0,04	0,07			
	0,25	BRC0825B	Pimienta, jalapeño, fresca, <i>Capsicum anuumi</i> , Brasil	2	1	0,02	0,14	0,09	0,02	0,01	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,89	0,02	0,04	0,34	0,32			
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	179,74	0,00	0,00			
100,00																										
Conferencia				99,55*				1,58		4,52**																
BRC0278E	Ceviche de peixe, água salgada, pescada, c/ sal (peixe de água salgada, pescada, cru, c/ cebola, suco de limão, pepino, tomate, pimenta jalapeño, coentro, salsa, c/ azeite de oliva, c/ pimenta do reino, c/ sal)				409	98	80,2	2,04	1,58	11,8	4,78	0,46	0,00	0,72	45,4	0,94	3,08	0,45	0,01	17,2	0,23	54,8	19,2	106		
		Desviación estándar																								
		Mínimo																								
		Máximo																								
		Número de datos																								
		Referencias																								
		Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado		

*Apesar de não atingir o somatório de 100 g, ainda está dentro do considerado aceitável pelos critérios da FAO/INFOODS.

**O somatório dos lipídios nem sempre é igual aos lipídios totais.

Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

		Código	Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente de la receta:		Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																							
		70,00	BRC0055E	Pescado, agua salada, pescada, crudo, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil	253,06	0,01	0,25	tr	33,32	47,86	47,86	4,28	0,92	tr	0,05	3,10	tr	2,39	0,00	13,49	-	-	-	-	-
		8,00	BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahiti, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	128,29	0,07	0,21	0,06	0,43	3,50	1,75	0,00	0,15	0,30	0,04	tr	tr	0,00	38,24	8,57	-	-	-	-	-
		6,60	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	184,05	0,14	0,17	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,05	tr	tr	0,15	0,00	4,87	20,24	-	-	-	-	-
		6,00	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	191,77	0,06	0,15	0,07	0,20	101,23	50,61	0,00	0,46	0,09	0,02	tr	0,04	0,00	15,48	15,05	-	-	-	-	-
Composición para 100 g de los ingredientes	6,00	BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus</i> L., Brasil	153,69	0,08	0,13	0,04	0,10	3,58	1,79	0,00	0,02	tr	0,03	tr	tr	0,00	4,99	4,91	-	-	-	-	-	
	2,00	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	1,00	NA	0,00	NA	NA	NA	0,00	0,00	18,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	0,25	BRC0775B	Cilantro, hoja, fresco, <i>Coriandrum sativum</i> , Brasil	521,00	0,43	0,50	0,23	0,90	NA	337,00	0,00	2,50	0,07	0,16	1,11	0,15	0,00	27,00	62,00	-	-	-	-	-	
	0,25	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	940,00	2,48	1,74	0,26	0,70	1252,19	626,10	0,00	0,53	0,16	0,20	0,95	0,75	0,00	68,30	185,50	-	-	-	-	-	
	0,25	BRC0825B	Pimienta, jalapeño, fresca, <i>Capsicum anuumi</i> , Brasil	248,00	0,10	0,14	0,05	0,40	NA	54,00	0,00	3,58	0,04	0,07	1,28	0,42	0,00	118,60	27,00	-	-	-	-	-	
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	1,33	12,75	1,19	1,33	4,90	NA	27,00	0,00	1,04	0,11	0,18	1,14	0,29	0,00	0,00	17,00	-	-	-	-	-	
	100,00																								
			70,00	BRC0055E	Pescado, agua salada, pescada, crudo, <i>Cynoscion</i> spp., Brasil	177,14	0,01	0,18	0,00	23,32	33,50	33,50	2,99	0,64	0,00	0,03	2,17	0,00	1,67	0,00	9,45	-	-	-	-
		8,00	BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahiti, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	10,26	0,01	0,02	0,00	0,03	0,28	0,14	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	3,06	0,69	-	-	-	0,08	-	
		6,60	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	12,15	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,32	1,34	-	-	-	0,12	-
		6,00	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	11,51	0,00	0,01	0,00	0,01	6,07	3,04	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,93	0,90	-	-	-	0,06	-	
Composición proporcional de los ingredientes	6,00	BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus</i> L., Brasil	9,22	0,00	0,01	0,00	0,01	0,22	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,29	-	-	-	0,04	-	
	2,00	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	2,00	0,00	-	
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	-	-	
	0,25	BRC0775B	Cilantro, hoja, fresco, <i>Coriandrum sativum</i> , Brasil	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,16	-	-	-	0,01	-	
	0,25	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	2,35	0,01	0,00	0,00	0,00	3,13	1,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,46	-	-	-	0,01	-	
	0,25	BRC0825B	Pimienta, jalapeño, fresca, <i>Capsicum anuumi</i> , Brasil	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,07	-	-	-	0,00	-	
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	-	0,02	-	
	100,00																								
		BRC0278E	Ceviche de peixe, água salgada, pescada, c/ sal (peixe de água salgada, pescada, cru, c/ cebola, suco de limão, pepino, tomate, pimenta jalapeño, coentro, salsa, c/ azeite de oliva, c/ pimenta do reino, c/ sal)			225	0,06	0,23	0,02	23,4	43,2	39,4	2,99	1,07	0,03	0,04	2,18	0,02	1,67	5,14	13,4	0,45	0,00	2,00	0,33
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	

4.1H - BRC0503F*, ** - Sopa, carne de res, con verduras, con sal, Brasil (caldo de carne, carne de res (músculo), con papa, zanahoria, chayote, calabaza, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)

Código			Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHONVDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FatnN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodríguez, 2015)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	39,55	BRC0495F	Caldo de carne de res, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [carne de res (músculo), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]	47	11	97,16	1,13	0,86	1,45	0,15	0,27	0,00	0,16	3,54	0,05	0,05	0,03	0,00	5,74	0,09	2,42	2,18	14,16
	25,00	BRC0043F	Carne de res, músculo, sin grasa, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	768	183	61,70	0,02	0,02	30,80	6,60	0,00	0,00	0,88	56,15	2,90	2,80	0,10	0,18	4,98	2,36	61,79	13,42	175,70
	8,00	BRC0041B	Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	220	52	85,88	12,28	10,81	1,33	0,05	1,47	0,00	0,45	0,00	0,01	tr	0,02	0,00	3,64	0,20	2,37	5,62	25,20
	8,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	70	17	94,58	4,31	2,13	0,54	0,19	2,18	0,00	0,38	0,00	tr	tr	0,09	0,00	16,67	0,17	5,13	9,42	17,40
	8,00	BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	88	21	94,07	5,09	3,70	0,50	0,15	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,01	0,07	0,00	8,53	0,07	1,97	7,56	13,96
	8,00	BRC0059B	Calabaza, var. Cabotian, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Cucurbita maxima</i> x <i>Cucurbita moschata</i> , Brasil	212	50	86,35	10,76	8,30	1,44	0,73	2,46	0,00	0,71	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	7,63	0,35	1,45	9,11	32,60
	3,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	1175	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33		1,00	0,00
100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	39,55	BRC0495F	Caldo de carne de res, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [carne de res (músculo), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]	19	4	38,43	0,45	0,34	0,57	0,06	0,11	0,00	0,06	1,40	0,02	0,02	0,01	0,00	2,27	0,04	0,96	0,86	5,60
	25,00	BRC0043F	Carne de res, sin grasa, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	192	46	15,43	0,01	0,01	7,70	1,65	0,00	0,00	0,22	14,04	0,73	0,70	0,03	0,05	1,25	0,59	15,45	3,35	43,93
	8,00	BRC0041B	Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	18	4	6,87	0,98	0,87	0,11	0,00	0,12	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,19	0,45	2,02	
	8,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	6	1	7,57	0,34	0,17	0,04	0,02	0,17	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,33	0,01	0,41	0,75	1,39
	8,00	BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	7	2	7,53	0,41	0,30	0,04	0,01	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,68	0,01	0,16	0,60	1,12
	8,00	BRC0059B	Calabaza, var. Cabotian, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Cucurbita maxima</i> x <i>Cucurbita moschata</i> , Brasil	17	4	6,91	0,86	0,66	0,12	0,06	0,20	0,00	0,06	0,00	0,01	0,02	0,02	0,00	0,61	0,03	0,12	0,73	2,61
	3,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	35	9	1,71	0,45	0,37	0,09	0,73	0,08	0,00	0,02	0,00	0,11	0,17	0,43	0,00	0,50	0,01	0,06	0,49	2,21
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	179,74	0,00	0,00
100,00																							
Conferencia					100,02***		2,71		1,47****														
Sopa, carne de res, con verduras, con sal, Brasil (caldo de carne, BRC0503F* carne de res (músculo), con papa, zanahoria, chayote, calabaza, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)			293	70	84,4	3,50	2,71	8,67	2,52	0,79	0,00	0,89	15,4	0,87	0,90	0,50	0,05	7,04	0,70	197	7,3	58,9	
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

*Alimentos dave o alimentos que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009 y POF 2017-2018.

**Cantidad de aceite de soya utilizada en el salteado.

***Aunque no llega a la suma de 100g, todavía está dentro del rango aceptable según los criterios FAO/INFOODS.

****La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (standarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodríguez, 2015)																							
	39,55	BRC0495F	Caldo de carne de res, casero, sin aceite, sin sal, Brasil (carne de res (músculo), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]	40,56	0,02	0,07	0,02	0,54	78,24	40,15	0,00	0,10	tr	tr	0,40	0,02	0,01	0,55	2,92	-	-	-	-	-
	25,00	BRC0043F	Carne de res, músculo, sin grasa, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	252,56	Tr	6,44	0,08	NA	1,91	1,91	0,28	1,05	Tr	tr	1,97	tr	1,36	0,00	NA	-	-	-	-	-
	8,00	BRC0041B	Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	232,29	0,07	0,19	0,06	0,20	tr	tr	0,00	tr	0,05	tr	tr	0,09	0,00	3,89	5,64	-	-	-	-	-
	8,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	232,00	0,03	0,15	0,01	0,30	660,51	330,25	0,00	1,11	0,05	tr	1,75	0,04	0,00	tr	7,73	-	-	-	-	-
	8,00	BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	59,26	0,07	0,10	tr	0,27	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	tr	tr	tr	0,00	6,07	16,24	-	-	-	-	-
	8,00	BRC0059B	Calabaza, var. Cabotian, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Cucurbita maxima</i> x <i>Cucurbita moschata</i> , Brasil	199,10	0,26	0,29	0,06	1,17	617,91	308,95	0,00	8,34	0,08	tr	tr	0,07	0,00	7,46	8,94	-	-	-	-	-
	3,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	39,55	BRC0495F	Caldo de carne de res, casero, sin aceite, sin sal, Brasil (carne de res (músculo), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]	16,04	0,01	0,03	0,01	0,21	30,95	15,88	0,00	0,04	0,00	0,00	0,16	0,01	0,00	0,22	1,15	-	-	-	-	-
	25,00	BRC0043F	Carne de res, sin grasa, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	63,14	0,00	1,61	0,02	0,00	0,48	0,48	0,07	0,26	0,00	0,00	0,49	0,00	0,34	0,00	0,00	-	-	-	-	7,70
	8,00	BRC0041B	Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	18,58	0,01	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,31	0,45	-	-	-	0,11	-
	8,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	18,56	0,00	0,01	0,00	0,02	52,84	26,42	0,00	0,09	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,62	-	-	-	0,04	-
	8,00	BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	4,74	0,01	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	1,30	-	-	-	0,04	-
	8,00	BRC0059B	Calabaza, var. Cabotian, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Cucurbita maxima</i> x <i>Cucurbita moschata</i> , Brasil	15,93	0,02	0,02	0,00	0,09	49,43	24,72	0,00	0,67	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,60	0,72	-	-	-	0,12	-
	3,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	9,14	0,01	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,27	0,42	-	-	0,48**	0,09	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	-	-
	100,00																							
Sopa, carne de res, con verduras, con sal, Brasil (caldo de carne, BRC0503F* carne de res (músculo), con papa, zanahoria, chayote, calabaza, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)			146	0,05	1,71	0,04	0,39	134	67,5	0,07	1,16	0,02	tr	0,79	0,03	0,34	1,88	4,65	0,45	0,00	0,48	0,40	7,70	
			Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato			Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	

4.1I - BRC0401F - Rollo de carne, con carne de res, con sal, Brasil [carne de res cocida (peceto), con zanahoria, tocino ahumado, con salsa de tomate, con sal]

Código			Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FatrN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodríguez, 2015)																						
	60,00	BRC0039F	Carne, res, peceto, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	891	212	57,40	0,00	0,00	32,66	9,11	0,00	0,00	0,88	55,70	3,90	4,00	0,20	0,22	3,53	1,85	47,54	12,96	167,27
	19,55	BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), artesanal, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	222	53	87,40	7,62	4,86	1,93	2,28	2,77	0,00	0,77	0,00	0,35	0,51	1,31	NA	12,80	0,49	4,90	17,25	41,63
	10,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, <i>Sus ssp.</i> , Brasil	2851	690	7,50	0,44	0,44	27,28	64,31	0,00	0,00	0,47	89,46	20,00	26,20	14,60	0,58	9,44	0,87	124,85	9,46	94,72
	10,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	70	17	94,58	4,31	2,13	0,54	0,19	2,18	0,00	0,38	0,00	tr	tr	0,09	0,00	16,67	0,17	5,13	9,42	17,40
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00
100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	60,00	BRC0039F	Carne, res, peceto, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	535	128	34,44	0,00	0,00	19,60	5,46	0,00	0,00	0,53	33,42	2,34	2,40	0,12	0,13	2,12	1,11	28,53	7,77	100,36
	19,55	BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), artesanal, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	43	10	17,09	1,49	0,95	0,38	0,44	0,54	0,00	0,15	0,00	0,07	0,10	0,26	0,00	2,50	0,10	0,96	3,37	8,14
	10,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, <i>Sus ssp.</i> , Brasil	285	69	0,75	0,04	0,04	2,73	6,43	0,00	0,00	0,05	8,95	2,00	2,62	1,46	0,06	0,94	0,09	12,49	0,95	9,47
	10,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	7	2	9,46	0,43	0,21	0,05	0,02	0,22	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,67	0,02	0,51	0,94	1,74
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	179,74	0,00	0,00
	100,00																						
Conferencia					100,03**		1,21		11,61***														
Rollo de carne, con carne de res, con sal, Brasil [carne de res cocida (peceto), con zanahoria, tocino ahumado, con salsa de tomate, con sal]				871	209	61,7	1,97	1,21	22,8	12,4	0,76	0,00	1,21	42,4	4,41	5,12	1,85	0,19	7,34	1,31	222	13,0	120
			Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

*Cantidad de aceite de soya en salsa de tomate.
**Aunque no llega a la suma de 100 g, sigue estando dentro de lo que se considera aceptable según los criterios de la FAO/INFOODS.
***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) estandarizada	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodriguez, 2015)																							
	60,00	BRC0039F	Carne, res, peceto, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	254,44	tr	6,96	0,05	NA	2,90	2,90	0,00	0,70	tr	tr	2,55	tr	2,85	0,00	6,15	-	-	-	-	-
	19,55	BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), artesanal, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achioté, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	326,09	0,11	0,27	0,12	0,35	136,66	68,33	0,00	0,90	0,13	0,03	tr	0,08	0,00	20,77	17,96	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, <i>Sus ssp.</i> , Brasil	170,86	0,01	0,84	0,10	NA	tr	tr	NA	0,48	tr	tr	5,03	tr	1,72	0,00	2,97	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	232,00	0,03	0,15	0,01	0,30	660,51	330,25	0,00	1,11	0,05	tr	1,75	0,04	0,00	tr	7,73	-	-	-	-	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	60,00	BRC0039F	Carne, res, peceto, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	152,66	0,00	4,18	0,03	0,00	1,74	1,74	0,00	0,42	0,00	0,00	1,53	0,00	1,71	0,00	3,69	-	-	-	-	19,60
	19,55	BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), artesanal, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achioté, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	63,75	0,02	0,05	0,02	0,07	26,72	13,36	0,00	0,18	0,02	0,01	0,00	0,02	0,00	4,06	3,51	-	-	2,00*	0,38	-
	10,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, <i>Sus ssp.</i> , Brasil	17,09	0,00	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	0,17	0,00	0,30	-	-	-	-	2,73
	10,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	23,20	0,00	0,02	0,00	0,03	66,05	33,03	0,00	0,11	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,77	-	-	-	0,05	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	-	-	-
	100,00																							
Rollo de carne, con carne de res, con sal, Brasil [carne de res cocida (peceto), con zanahoria, tocino ahumado, con salsa de tomate, con sal]				257	0,03	4,33	0,06	0,10	94,5	48,1	0,00	0,75	0,03	0,01	2,21	0,02	1,88	4,06	8,27	0,45	0,00	2,00	0,43	22,3
			Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			Tipo de dato	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

4.1J - BRC0083G - Batido de frutas, leche de vaca entera, con manzana var. Fuji, papaya var. Formosa y banano var. Nanica, con azúcar, Brasil

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Fisberg; Villar, 2002)																							
	50,00	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		270	64	87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98
	21,00	BRC0064C	Manzana, var. Fuji, con cáscara, fresca, <i>Malus domestica</i> , Brasil		250	59	84,34	15,15	13,81	0,29	tr	1,35	0,00	0,22	0,00	tr	tr	tr	0,00	1,92	0,09	tr	2,04	9,08
	15,00	BRC0045C	Papaya, var. Formosa, pulpa, fresca, <i>Carica papaya</i> L., Brasil		198	47	86,93	11,55	9,74	0,82	0,12	1,81	0,00	0,58	0,00	0,04	0,03	0,03	NA	24,87	0,23	3,26	17,32	10,86
	10,00	BRC0007C	Banano, var. Nanica, fresco, <i>Musa spp.</i> , Brasil		386	91	75,87	21,82	20,12	1,32	0,21	1,70	0,00	0,78	0,00	0,07	tr	tr	0,00	3,15	0,32	tr	25,57	24,58
	8,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr
	104,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	48,08	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		130	31	41,95	2,84	2,84	1,41	1,55	0,00	0,00	0,32	5,95	0,97	0,45	0,06	0,00	51,57	0,04	30,65	4,67	39,41
	20,19	BRC0064C	Manzana, var. Fuji, con cáscara, fresca, <i>Malus domestica</i> , Brasil		51	12	17,03	3,06	2,79	0,06	0,00	0,27	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,02	0,00	0,41	1,83	
	14,42	BRC0045C	Papaya, var. Formosa, pulpa, fresca, <i>Carica papaya</i> L., Brasil		29	7	12,54	1,67	1,41	0,12	0,02	0,26	0,00	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	3,59	0,03	0,47	2,50	1,57	
	9,62	BRC0007C	Banano, var. Nanica, fresco, <i>Musa spp.</i> , Brasil		37	9	7,30	2,10	1,93	0,13	0,02	0,16	0,00	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,30	0,03	0,00	2,46	2,36	
	7,69	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		130	31	0,02	7,62	7,62	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,01	0,94	0,04	0,00	
	100,00																							
	Conferencia						100,00		16,59		1,50*													
BRC0083G				Batido de frutas, leche de vaca entero, con manzana var. Fuji, papaya var. Formosa y banano var. Nanica, con azúcar, Brasil	376	89	78,8	17,3	16,6	1,72	1,59	0,70	0,00	0,57	5,95	0,98	0,45	0,06	0,00	56,1	0,13	32,1	10,08	45,2
				Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Fisberg; Villar, 2002)																								
	50,00	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	133,19	tr	0,38	0,02	4,81	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-	
Composición para 100 g de los ingredientes	21,00	BRC0064C	Manzana, var. Fuji, con cáscara, fresca, <i>Malus domestica</i> , Brasil	74,71	0,03	tr	0,06	0,00	5,42	2,71	0,00	0,18	tr	tr	tr	tr	0,03	0,00	2,41	3,25	-	-	-	-	-
	15,00	BRC0045C	Papaya, var. Formosa, pulpa, fresca, <i>Carica papaya</i> L., Brasil	221,80	0,04	0,07	1,36	0,30	20,50	10,25	0,00	0,14	0,03	0,03	tr	tr	0,00	78,53	40,51	-	-	-	-	-	
	10,00	BRC0007C	Banano, var. Nanica, fresco, <i>Musa</i> spp., Brasil	346,29	0,13	0,16	0,10	0,13	13,67	6,83	0,00	0,06	tr	0,02	tr	0,13	0,00	5,39	19,21	-	-	-	-	-	
	8,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	104,00																				-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	48,08	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	64,03	0,00	0,18	0,01	2,31	23,85	23,46	0,00	0,04	0,02	0,12	0,73	0,00	0,18	0,00	2,49	-	-	-	-	1,41	
	20,19	BRC0064C	Manzana, var. Fuji, con cáscara, fresca, <i>Malus domestica</i> , Brasil	15,09	0,01	0,00	0,01	0,00	1,09	0,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,49	0,66	-	-	-	0,06	-	
	14,42	BRC0045C	Papaya, var. Formosa, pulpa, fresca, <i>Carica papaya</i> L., Brasil	31,99	0,01	0,01	0,20	0,04	2,96	1,48	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,33	5,84	-	-	-	0,12	-	
	9,62	BRC0007C	Banano, var. Nanica, fresco, <i>Musa</i> spp., Brasil	33,30	0,01	0,02	0,01	0,01	1,31	0,66	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,52	1,85	-	-	-	0,13	-	
	7,69	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	0,49	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	7,69	-	0,01	-	
	100,00																								
BRC0083G	Batido de frutas, leche de vaca entero, con manzana var. Fuji, papaya var. Formosa y banano var. Nanica, con azúcar, Brasil		145	0,02	0,21	0,23	2,41	29,2	26,1	0,00	0,10	0,02	0,12	0,73	0,02	0,18	12,3	10,8	0,00	0,00	0,00	0,14	1,41		
			Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado		

4.1K - BRC0140H - C  ctel de frutas, con alcohol, Brasil [leche condensada, pi  a, uva, guayaba y melocot  n (durazno), bebida alcoh  lica brasile  a elaborada a partir de ca  a de az  car (cacha  a), agua (hielo) y jarabe de frutas]

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	Fatrn (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	395,00	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatado, Brasil	1349	319	26,96	57,00	57,00	7,67	6,74	0,00	0,00	1,63	0,00	4,20	1,70	0,20	0,23	246,27	0,13	93,80	21,98	187,18	
	200,00	BRC0002C	Pinã, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil	211	49,9	87,02	11,61	10,50	0,68	0,33	1,12	0,00	0,36	0,00	0,02	0,03	0,10	0,00	18,37	0,47	2,84	16,63	10,51	
	200,00	BRC0014C	Guayaba, entera, fresca, <i>Psidium guajava</i> L., Brasil	210	50	84,01	13,43	7,65	0,86	0,53	5,78	0,00	1,18	0,00	0,06	tr	0,24	NA	6,45	0,17	tr	8,75	15,89	
	200,00	BRC0033C	Uva, fresca, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	242	57	85,16	13,71	12,78	0,55	0,20	0,93	0,00	0,38	0,00	0,07	0,01	0,06	0,00	7,58	0,16	3,96	6,04	17,45	
	200,00	BRC0031C	Melocotón (durazno), fresco, <i>Prunus persica</i> , Brasil	176	42	88,36	10,08	8,19	0,88	0,18	1,89	0,00	0,50	0,00	0,01	0,05	0,06	0,00	2,92	0,24	tr	6,97	16,84	
	200,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil	902	218	68,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	3,15	tr	tr	
	100,00	-	Agua			100,00																		
	100,00	BRC0045L	Jarabe, frutas (dato importado)	1107	260	34,82	65,12	65,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	1,00	0,00	
	1595,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	24,76	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatado, Brasil	334	79	6,68	14,12	14,12	1,90	1,67	0,00	0,00	0,40	0,00	1,04	0,42	0,05	0,06	60,99	0,03	23,23	5,44	46,36	
	12,54	BRC0002C	Pinã, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil	26	6	10,91	1,46	1,32	0,09	0,04	0,14	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	2,30	0,06	0,36	2,08	1,32	
	12,54	BRC0014C	Guayaba, entera, fresca, <i>Psidium guajava</i> L., Brasil	26	6	10,53	1,68	0,96	0,11	0,07	0,73	0,00	0,15	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	0,81	0,02	0,00	1,10	1,99	
	12,54	BRC0033C	Uva, fresca, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	30	7	10,68	1,72	1,60	0,07	0,03	0,12	0,00	0,05	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,95	0,02	0,50	0,76	2,19	
	12,54	BRC0031C	Melocotón (durazno), fresco, <i>Prunus persica</i> , Brasil	22	5	11,08	1,26	1,03	0,11	0,02	0,24	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,37	0,03	0,00	0,87	2,11	
	12,54	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil	113	27	8,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00	0,00		
	6,27	-	Agua	0	0	6,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	6,27	BRC0045L	Jarabe, frutas (dato importado)	69	16	2,18	4,08	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00		
	100,00					100,00		23,10	1,77*															
	Conferencia					100,00		23,10	1,77*															
BRC0140H	Coquetel de frutas, c/ álcool [leite condensado, xarope de frutas, suco de abacaxi, uva, goiaba e pêssego, aguardente (cachaça)]			622	148	67,0	24,3	23,1	2,27	1,83	1,22	3,90	0,71	0,00	1,06	0,43	0,11	0,06	65,4	0,16	24,5	10,3	54,0	
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado		

*La suma de l  pidos no siempre es igual a los l  pidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) estandarizada	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	395,00	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatado, Brasil	328,93	tr	0,86	0,03	14,84	54,76	53,86	0,15	0,12	0,06	0,33	tr	0,57	0,44	2,14	11,03	-	-	-	-	-
Composición para 100 g de los ingredientes	200,00	BRC0002C	Pinã, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil	137,51	1,49	0,15	0,12	0,41	2,00	1,00	0,00	0,05	0,17	0,02	tr	tr	0,00	33,10	11,29	-	-	-	-	-
	200,00	BRC0014C	Guayaba, entera, fresca, <i>Psidium guajava</i> L., Brasil	208,68	0,08	0,17	0,04	0,40	106,15	53,08	0,00	0,41	tr	tr	tr	0,03	0,00	89,90	40,82	-	-	-	-	-
	200,00	BRC0033C	Uva, fresca, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	160,42	0,10	tr	0,08	0,10	5,33	2,67	0,00	0,24	0,01	0,01	tr	0,02	0,00	2,58	1,52	-	-	-	-	-
	200,00	BRC0031C	Melocotón (durazno), fresco, <i>Prunus persica</i> , Brasil	134,98	0,06	0,09	0,02	0,10	46,97	23,49	0,00	0,53	0,05	tr	tr	tr	0,00	3,55	4,18	-	-	-	-	-
	200,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil	tr	0,06	tr	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	tr	tr	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	100,00	-	Agua																					
	100,00	BRC0045L	Jarabe, frutas (dato importado)	1,00	0,00	0,06	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
1595,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	24,76	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatado, Brasil	81,46	0,00	0,21	0,01	3,68	13,56	13,34	0,04	0,03	0,01	0,08	0,00	0,14	0,11	0,53	2,73	-	-	-	-	1,90
	12,54	BRC0002C	Pinã, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil	17,24	0,19	0,02	0,02	0,05	0,25	0,13	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	4,15	1,42	-	-	-	0,09	-
	12,54	BRC0014C	Guayaba, entera, fresca, <i>Psidium guajava</i> L., Brasil	26,17	0,01	0,02	0,01	0,05	13,31	6,66	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,27	5,12	-	-	-	0,11	-
	12,54	BRC0033C	Uva, fresca, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	20,11	0,01	0,00	0,01	0,01	0,67	0,33	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,19	-	-	-	0,07	-
	12,54	BRC0031C	Melocotón (durazno), fresco, <i>Prunus persica</i> , Brasil	16,93	0,01	0,01	0,00	0,01	5,89	2,95	0,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,52	-	-	-	0,11	-
	12,54	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	6,27	-	Agua	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	6,27	BRC0045L	Jarabe, frutas (dato importado)	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	100,00																							
BRC0140H	Coquetel de frutas, c/ álcool [leite condensado, xarope de frutas, suco de abacaxi, uva, goiaba e pêssego, aguardente (cachaça)]			173	0,24	0,29	0,08	4,08	35,7	24,8	0,04	0,20	0,05	0,09	0,00	0,16	0,12	17,8	10,6	0,00	NA	0,00	0,40	2,03
	Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tipo de dato				Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Asumido	-	Asumido	Calculado	Asumido	

4.1L - BRC0133H - Bebida típica brasileña ‘Caipirinha’, con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua (hielo), jugo de limón, con azúcar]

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	Fatrn (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		902	218	68,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	3,15	tr	tr
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr
	20,00	--	Agua		0	0	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	15,00	BRC0022C	Limón, variedad Tahiti, jugo, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil		199	47	87,43	11,08	9,90	0,94	0,14	1,18	0,00	0,41	0,00	0,02	0,01	0,04	NA	50,98	0,18	1,25	9,70	23,76
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		361	87	27,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		422	99	0,06	24,76	24,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	3,04	0,14	0,00
	20,00	--	Agua		0	0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	15,00	BRC0022C	Limón, variedad Tahiti, jugo, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil		30	7	13,11	1,66	1,49	0,14	0,02	0,18	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	7,65	0,03	0,19	1,45	3,56
	100,00																							
Conferencia							100,00		26,24		0,02*													
Bebida típica brasileña 'Caipirinha', con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua (hielo), jugo de limón, con azúcar]					940	224	54,0	31,7	31,4	0,30	0,04	0,32	13,7	0,28	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	14,8	0,08	5,25	2,78	6,42
					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Desviación estándar					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado

*La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) estandarizada	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)		
Fuente da receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																										
	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		tr	0,06	tr	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	tr	tr	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-		
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-			
	20,00	--	Agua		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-			
	15,00	BRC0022C	Limón, variedad Tahiti, jugo, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil		128,29	0,07	0,21	0,06	0,43	3,50	1,75	0,00	0,15	0,30	0,04	tr	tr	0,00	38,24	8,57	-	-	-	-	-		
100,00																											
Composición proporcional de los ingredientes	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-			
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		1,59	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
	20,00	--	Agua		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	20,00	-	0,00	-				
	15,00	BRC0022C	Limón, variedad Tahiti, jugo, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil		19,24	0,01	0,03	0,01	0,06	0,53	0,26	0,00	0,02	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	5,74	1,28	-	-	-	0,14	-		
	100,00																										
Bebida típica brasileña 'Caipirinha', con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua (hielo), jugo de limón, con azúcar]					20,8	0,04	0,03	0,11	0,21	0,53	0,26	0,00	0,02	0,05	0,01	tr	tr	0,00	5,7	1,3	0,00	20,0	0,00	0,14	0,00		
					Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
					Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
					Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Assumido	Calculado	Assumido			

4.1M - BRC0152H - Bebida típica brasileña ‘Quentão’, con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua, azúcar, manzana, jengibre, canela y clavo en polvo, piel de naranja y limón]

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOWLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATrN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		897	217	68,90	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	30,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	3,15	0,00	tr
Composición para 100 g de los ingredientes	34,00	--	Agua		0	0	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	15,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr
	10,00	BRC0023C	Manzana, con piel, fresca, <i>Malus</i> spp., Brasil (promedio de diferentes muestras)***		271	64	83,3	15,7	13,58	0,29	0,49	2,07	0,00	0,23	0,00	0,20	tr	tr	NA	7,05	0,07	0,66	15,32	21,0
	0,40	BRC0796B	Jengibre, raíz, fresco, <i>Zingiber officinale</i> (dato importado)***		343	81	78,89	17,77	15,77	1,82	0,75	2,00	0,00	0,77	0,00	0,20	0,15	0,15	0,00	16,00	0,60	13,00	43,00	34,00
	0,20	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> (dato importado)		1006	243	10,58	80,59	27,49	3,99	1,24	53,10	0,00	3,60	0,00	0,35	0,25	0,07	0,00	1002,00	8,32	10,00	60,00	64,00
	0,20	BRC0933B	Clavo de olor, en polvo, <i>Syzygium aromaticum</i> (dato importado)		1391	335	9,87	65,53	31,63	5,97	13,00	33,90	0,00	5,63	0,00	3,95	1,39	3,61	0,25	632,00	11,83	277,00	259,00	104,00
	0,10	BRC0299C	Limón, cáscara, fresco, <i>Citrus latifolia</i> (dato importado)***		213	52	81,60	16,00	5,40	1,50	0,30	10,60	0,00	0,60	0,00	0,04	0,01	0,09	0,00	134,00	0,80	6,00	15,00	12,00
	0,10	BRC0298C	Naranja, cáscara, fresca, <i>Citrus</i> spp. (dato importado)***		363	87	72,50	25,00	14,40	1,50	0,20	10,60	0,00	0,80	0,00	0,02	0,04	0,04	0,00	161,00	0,80	3,00	22,00	21,00
	100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		359	87	27,56	0,16	0,16	0,00	0,00	0,00	12,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00
	34,00	--	Agua		0	0	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	15,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		253	60	0,04	14,85	14,85	0,02	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,02	1,82	0,08	0,00
	10,00	BRC0023C	Manzana, con piel, fresca, <i>Malus</i> spp., Brasil (promedio de diferentes muestras)***		27	6	8,33	1,57	1,36	0,03	0,05	0,21	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,71	0,01	0,07	1,53	2,10
	0,40	BRC0796B	Jengibre, raíz, fresco, <i>Zingiber officinale</i> (dato importado)***		1	0	0,32	0,07	0,06	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,05	0,17	0,14
	0,20	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> (dato importado)		2	0	0,02	0,16	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,02	0,12	0,13
	0,20	BRC0933B	Clavo de olor, en polvo, <i>Syzygium aromaticum</i> (dato importado)		3	1	0,02	0,13	0,06	0,01	0,03	0,07	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	1,26	0,02	0,55	0,52	0,21
	0,10	BRC0299C	Limón, cáscara, fresco, <i>Citrus latifolia</i> (dato importado)***		0	0	0,08	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01	0,02	0,01
	0,10	BRC0298C	Naranja, cáscara, fresca, <i>Citrus</i> spp. (dato importado)***		0	0	0,07	0,03	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,02	0,02
100,00																								
Conferencia							99,80*		16,55		0,04**													
Bebida típica brasileña, 'Quentão', con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua, manzana, jengibre, canela y clavo en polvo, piel de naranja y limón, con azúcar]					646	154	70,3	16,9	16,6	0,08	0,08	0,39	12,3	0,13	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	4,56	0,07	3,77	2,42	2,58
Desviación estándar					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado

*Aunque no llega a la suma de 100 g, sigue estando dentro de lo que se considera aceptable según los criterios de la FAO/INFOODS.

**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

***Ingredientes añadidos al final de la preparación, no calentados, sin FRN.

Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (standarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente da receta:																										
Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																										
	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		tr	0,06	tr	0,26	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	tr	tr	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
Composición para 100 g de los ingredientes	34,00	--	Agua		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	15,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	10,00	BRC0023C	Manzana, con piel, fresca, <i>Malus</i> spp., Brasil (promédio de diferentes muestras)***		418,05	0,02	tr	0,05	0,10	7,00	3,50	0,00	0,53	0,03	tr	tr	0,02	0,00	1,95	3,47	-	-	-	-	-	
	0,40	BRC0796B	Jengibre, raíz, fresco, <i>Zingiber officinale</i> (dato importado)***		415,00	0,23	0,34	0,23	0,70	0,00	0,00	0,00	0,26	0,03	0,03	0,75	0,16	0,00	5,00	11,00	-	-	-	-	-	
	0,20	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> (dato importado)		431,00	17,47	1,83	0,40	3,10	NA	15,00	0,00	2,32	0,02	0,04	1,33	0,16	0,00	3,80	6,00	-	-	-	-	-	
	0,20	BRC0933B	Clavo de olor, en polvo, <i>Syzygium aromaticum</i> (dato importado)		1020,00	60,13	2,32	0,37	7,20	NA	8,00	0,00	8,82	0,16	0,22	1,56	0,39	0,00	0,20	25,00	-	-	-	-	-	
	0,10	BRC0299C	Limón, cáscara, fresco, <i>Citrus latifolia</i> (dato importado)***		160,00	NA	0,25	0,09	0,70	NA	3,00	0,00	0,25	0,06	0,08	0,40	0,17	0,00	129,00	13,00	-	-	-	-	-	
	0,10	BRC0298C	Naranja, cáscara, fresca, <i>Citrus</i> spp. (dato importado)***		212,00	NA	0,25	0,09	1,00	NA	21,00	0,00	0,25	0,12	0,09	0,90	0,18	0,00	136,00	30,00	-	-	-	-	-	
	100,00																									
Composición proporcional de los ingredientes	40,00	BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil		0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	34,00	--	Agua		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	15,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)		0,95	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	15,00	-	-	-	
	10,00	BRC0023C	Manzana, con piel, fresca, <i>Malus</i> spp., Brasil (promédio de diferentes muestras)***		41,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,35	-	-	-	0,03	-	
	0,40	BRC0796B	Jengibre, raíz, fresco, <i>Zingiber officinale</i> (dato importado)***		1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	-	-	-	0,01	-	
	0,20	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> (dato importado)		0,86	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	-	-	-	0,01	-
	0,20	BRC0933B	Clavo de olor, en polvo, <i>Syzygium aromaticum</i> (dato importado)		2,04	0,12	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	-	-	-	0,01	-	
	0,10	BRC0299C	Limón, cáscara, fresco, <i>Citrus latifolia</i> (dato importado)***		0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,01	-	-	-	-	-	
	0,10	BRC0298C	Naranja, cáscara, fresca, <i>Citrus</i> spp. (dato importado)***		0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,03	-	-	-	-	-	
	100,00																									
Bebida típica brasileña, 'Quentão', con alcohol, Brasil [bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça), agua, manzana, jengibre, canela y clavo en polvo, piel de naranja y limón, con azúcar]					47,3	0,18	0,01	0,11	0,12	0,00	0,05	0,00	0,08	tr	tr	0,01	tr	0,00	0,22	0,45	0,00	15,0	0,00	0,06	0,00	
Desviación estándar					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Mínimo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Máximo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Número de datos					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Tipo de dato					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Asumido	Calculado	Assumido	Calculado	Asumido	

4.1N - BRC0036L - Salsa tártara, con sal, Brasil (pepinillos agrios, mayonesa, mostaza, vinagre, con sal)

Código				Descripción				ENERC (kJ)	ENERC (kcal)	WATER(g)	CHOCDF(g)	CHOAVLDF(g)	PROCNT(g)	FAT(g)	FIBTG(g)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FatrN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																										
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0705B	Pepinillos, agrio, encurtido, escurrido, <i>Cucumis sativus</i> , Brasil	41	10	94,08	2,26	1,06	0,33	0,20	1,20	0,00	3,13	0,00	0,05	0,00	0,08	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,40	1208,00	4,00	14,00	
	40,00	BRC0058D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	2697	656	24,70	0,74	0,74	2,41	71,40	0,00	0,00	0,69	84,20	11,20	17,00	41,90	0,35	10,60	0,36	229,00	2,64	37,80				
	5,00	BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)	516	128	65,95	29,81	29,51	0,31	1,74	0,30	0,00	2,19	0,00	0,04	0,05	0,13	0,01	18,00	0,51	1114,00	19,00	33,00				
	4,40	BRC0019B	Cebolletas, verdes, crudas, <i>Allium fistulosum</i> L., Brasil	78	19	93,85	3,55	1,16	1,66	0,30	2,39	0,00	0,65	0,00	0,05	0,04	0,12	NA	93,13	0,65	1,60	22,95	26,89				
	4,00	BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)	102	24	93,81	6,02	6,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,20	5,00	5,00	8,00				
	1,60	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00				
	100,00																										
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0705B	Pepinillos, agrio, encurtido, <i>Cucumis sativus</i> , Brasil	18	4	42,34	1,02	0,48	0,15	0,09	0,54	0,00	1,41	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00	0,18	543,60	1,80	6,30					
	40,00	BRC0058D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	1078	262	9,88	0,30	0,30	0,96	28,56	0,00	0,00	0,28	33,68	4,48	6,80	16,76	0,14	4,24	0,14	91,60	1,06	15,12				
	5,00	BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)	29	7	3,30	1,49	1,48	0,02	0,09	0,02	0,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,90	0,03	55,70	0,95	1,65				
	4,40	BRC0019B	Cebolletas, verdes, crudas, <i>Allium fistulosum</i> L., Brasil	3	1	4,13	0,16	0,05	0,07	0,01	0,11	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,10	0,03	0,07	1,01	1,18				
	4,00	BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)	4	1	3,75	0,24	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,01	0,20	0,20	0,32					
	1,60	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,01	639,09	0,02	0,00					
	100,00																										
Conferencia						99,98		2,54		28,30*																	
BRC0036L Salsa tártara, con sal, Brasil (Pepinillos agrio, mayonesa, mostaza, vinagre, con sal)				565	137	78,1	6,13	5,45	0,48	12,4	0,67	0,00	2,92	17,0	1,67	2,57	6,21	0,07	7,35	0,29	1042	4,5	15,5				

*La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:																									
Composición proporcional de los ingredientes	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																								
	45,00	BRC0705B	Pepinillos, agrio, encurtido, escurrido, <i>Cucumis sativus</i> , Brasil		23,00	0,01	0,02	0,09	0,00	NA	10,00	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	1,00	-	-	-	-	-
	40,00	BRC0058D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)		33,10	0,02	0,32	0,23	3,48	26,10	26,10	0,42	8,60	0,02	0,06	0,00	0,00	0,22	0,00	8,54	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)		382,00	0,13	0,26	0,18	0,30	2,33	1,17	0,00	1,46	0,10	0,13	1,43	0,15	0,00	15,10	10,00	-	-	-	-	-
	4,40	BRC0019B	Cebolletas, verdes, crudas, <i>Allium fistulosum</i> L., Brasil		206,44	0,13	0,27	0,04	0,10	206,83	103,41	0,00	0,87	0,03	0,04	tr	0,08	0,00	31,78	39,02	-	-	-	-	-
	4,00	BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)		73,00	0,25	0,94	tr	0,10	NA	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	1,60	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
100,00																									
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0705B	Pepinillos, agrio, encurtido, <i>Cucumis sativus</i> , Brasil		10,35	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,50	0,00	0,41	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	-	0,15	-
	40,00	BRC0058D	Mayonesa, con huevos, artesanal, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)		13,24	0,01	0,13	0,09	1,39	10,44	10,44	0,17	3,44	0,01	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	3,42	0,20	-	27,80	-	0,96
	5,00	BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)		19,10	0,01	0,01	0,01	0,02	0,12	0,06	0,00	0,07	0,01	0,01	0,07	0,01	0,00	0,76	0,50	-	-	-	0,02	-
	4,40	BRC0019B	Cebolletas, verdes, crudas, <i>Allium fistulosum</i> L., Brasil		9,08	0,01	0,01	0,00	0,00	9,10	4,55	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	1,72	-	-	-	0,07	-
	4,00	BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)		2,92	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	0,00	-
	1,60	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	-	-	-	-
	100,00																								
BRC0036L Salsa tártara, con sal, Brasil (Pepinillos agrio, mayonesa, mostaza, vinagre, con sal)					54,8	0,04	0,20	0,14	1,42	19,7	19,5	0,17	3,96	0,01	0,08	0,07	0,02	0,09	2,15	6,08	1,80	0,00	27,80	0,24	0,96
Desviación estándar					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Asumido	Calculado	Calculado	Calculado

4.10 - BRC0085N - Tarta de frutas, dietética, Brasil [masa brisse light, crema pastelera dietética, fresa (frutilla), mango y kiwi]

Código			Descripción	ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
	40,00	BRC0705N	Crema pastelera, dietética, Brasil [leche de vaca descremada, almidón de maíz (maicena), zumo de limón, cáscara de limón, extracto de vainilla, con edulcorante, con sal]*, **	525	124	68,94	26,40	25,73	3,00	0,43	0,67	0,00	1,23	8,50	0,80	0,25	0,18	0,00	113,35	0,14	244,53	11,18	78,54
	30,00	BRC0706N	Masa, brise, dietética, Brasil (harina de trigo refinada, mantequilla ligera, leche de vaca descremada, yema de huevo, con sal, con edulcorante)*	1342	320	35,60	42,18	40,80	6,68	14,14	1,38	0,00	1,39	65,15	8,05	3,51	0,53	0,56	34,08	2,37	327,53	16,12	87,56
	10,00	BRC0061C	Kiwi, fresco, <i>Actinidia chinensis</i> , Brasil	248	59	84,5	12,69	9,78	1,25	1,00	2,92	0,00	0,59	0,00	0,09	0,16	0,56	0,00	27,86	0,28	tr	11,19	36,37
	10,00	BRC0025C	Mango, pulpa, fresco, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	273	64	82,8	16,0	13,8	0,53	0,31	2,14	0,00	0,35	0,00	0,10	0,10	tr	tr	9,12	0,12	0,92	8,72	12,36
	10,00	BRC0029C	Fresa (frutilla), fresca, <i>Fragaria vesca</i> L., Brasil	125	30	91,8	6,54	4,87	0,82	0,40	1,67	0,00	0,45	0,00	0,02	0,06	0,30	0,00	15,35	0,28	10,98	10,98	28,78
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	40,00	BRC0705N	Crema pastelera, dietética, Brasil [leche de vaca descremada, almidón de maíz (maicena), zumo de limón, cáscara de limón, extracto de vainilla, con edulcorante, con sal]*, **	204	48	27,58	10,56	10,29	1,20	0,17	0,27	0,00	0,49	3,40	0,32	0,10	0,07	0,00	45,34	0,05	97,81	4,47	31,42
	30,00	BRC0706N	Masa, brise, dietética, Brasil (harina de trigo refinada, mantequilla ligera, leche de vaca descremada, yema de huevo, con sal, con edulcorante)*	402	96	10,68	12,66	12,24	2,00	4,24	0,41	0,00	0,42	19,55	2,42	1,05	0,16	0,17	10,22	0,71	98,26	4,83	26,27
	10,00	BRC0061C	Kiwi, fresco, <i>Actinidia chinensis</i> , Brasil	25	6	8,45	1,27	0,98	0,12	0,10	0,29	0,00	0,06	0,00	0,01	0,02	0,06	0,00	2,79	0,03	0,00	1,12	3,64
	10,00	BRC0025C	Mango, pulpa, fresco, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	27	6	8,28	1,60	1,38	0,05	0,03	0,21	0,00	0,03	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,91	0,01	0,09	0,87	1,24
	10,00	BRC0029C	Fresa (frutilla), fresca, <i>Fragaria vesca</i> L., Brasil	12	3	9,18	0,65	0,49	0,08	0,04	0,17	0,00	0,05	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	1,54	0,03	1,10	1,10	2,88
	100,00																						
	Conferencia					100,00		25,38		4,13*****													
BRC0085N	Tarta de frutas, dietética, Brasil [masa brisse light, crema pastelera dietética, fresa (frutilla), mango y kiwi]			671	159	64,2	26,7	25,4	3,47	4,59	1,36	0,00	1,05	22,9	2,76	1,18	0,31	0,17	60,8	0,83	197	12,4	65,4
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*La receta desmembrada está en el Apéndice D.
** Cantidad de sal de adición proporcional en la masa brise y la crema pastelera.
***Cantidad proporcional de proteína vegetal presente en la masa brise y la crema pastelera.
****Cantidad proporcional de proteína animal presente en la masa brise y la crema pastelera.
*****Cantidad de grasa añadida proporcional presente en la masa brise.
*****La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDPE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																								
	40,00	BRC0705N	Crema pastelera, dietética, Brasil [leche de vaca descremada, almidón de maíz (maicena), zumo de limón, cáscara de limón, extracto de vainilla, con edulcorante, con sal]**, **	144,16	0,02	0,39	0,03	3,99	9,65	7,05	0,00	0,07	0,07	0,22	1,22	0,01	0,41	9,06	0,46	-	-	-	-	-	
	30,00	BRC0706N	Masa, brise, dietética, Brasil (harina de trigo refinada, mantequilla ligera, leche de vaca descremada, yema de huevo, con sal, con edulcorante)*	80,68	0,25	0,60	0,08	4,12	12,50	13,85	0,17	0,50	0,15	0,05	0,66	0,00	0,16	0,00	155,56	-	-	-	-	-	
	10,00	BRC0061C	Kiwi, fresco, <i>Actinidia chinensis</i> , Brasil	295,74	0,06	0,12	0,16	0,10	5,42	2,71	0,00	2,80	tr	tr	tr	0,06	0,00	70,8	22,9	-	-	-	-	-	
	10,00	BRC0025C	Mango, pulpa, fresco, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	170,57	0,15	0,09	0,08	0,60	288,03	144,01	0,00	0,73	0,04	0,04	tr	0,03	0,00	30,3	44,7	-	-	-	-	-	
	10,00	BRC0029C	Fresa (frutilla), fresca, <i>Fragaria vesca</i> L., Brasil	101,51	0,19	0,09	0,05	0,36	8,93	4,4625	0,00	0,39	tr	0,03	tr	0,03	0,00	69,8	21,8	-	-	-	-	-	
100,00																									
Composición proporcional de los ingredientes	40,00	BRC0705N	Crema pastelera, dietética, Brasil [leche de vaca descremada, almidón de maíz (maicena), zumo de limón, cáscara de limón, extracto de vainilla, con edulcorante, con sal]**, **	57,66	0,01	0,16	0,01	1,60	3,86	2,82	0,00	0,03	0,03	0,09	0,49	0,00	0,17	3,62	0,18	0,20**	-	-		0,14***	1,06****
	30,00	BRC0706N	Masa, brise, dietética, Brasil (harina de trigo refinada, mantequilla ligera, leche de vaca descremada, yema de huevo, con sal, con edulcorante)*	24,20	0,08	0,18	0,02	1,24	3,75	4,15	0,05	0,15	0,04	0,01	0,20	0,00	0,05	0,00	46,67	0,16**	-	8,03*****	1,70***	0,28****	
	10,00	BRC0061C	Kiwi, fresco, <i>Actinidia chinensis</i> , Brasil	29,57	0,01	0,01	0,02	0,01	0,54	0,27	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	7,08	2,29	-	-	-	0,12	-	
	10,00	BRC0025C	Mango, pulpa, fresco, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	17,06	0,02	0,01	0,01	0,06	28,80	14,40	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,03	4,47	-	-	-	0,05	-	
	10,00	BRC0029C	Fresa (frutilla), fresca, <i>Fragaria vesca</i> L., Brasil	10,15	0,02	0,01	0,00	0,04	0,89	0,45	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,98	2,18	-	-	-	0,08	-	
	100,00																								
BRC0085N	Tarta de frutas, dietética, Brasil [masa brisse light, crema pastelera dietética, fresa (frutilla), mango y kiwi]			139	0,12	0,37	0,06	2,94	37,8	22,1	0,05	0,57	0,08	0,11	0,69	0,01	0,21	20,7	55,8	0,36	0,00	8,03	2,09	1,34	
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	

4.1P - BRC0169T - Soya, proteína, texturizada, hidratada (con caldo de verduras), salteada, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil

Código	Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FatrN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)		
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
	50,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil	1425	336	5,67	40,99	32,52	45,94	0,62	8,46	0,00	6,78	0,00	0,08	0,12	0,30	0,00	115,44	9,40	651,76	25,29	503,25
Composición proporcional de los ingredientes	44,55	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	24	6	98,31	1,30	0,99	0,22	0,03	0,32	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,55	0,09	1,15	1,91	5,92
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	1175	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00	
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	50,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil	712	168	2,84	20,49	16,26	22,97	0,31	4,23	0,00	3,39	0,00	0,04	0,06	0,15	0,00	57,72	4,70	325,88	12,65	251,63
	44,55	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	11	3	43,80	0,58	0,44	0,10	0,01	0,14	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	2,92	0,04	0,51	0,85	2,64	
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	59	14	2,85	0,75	0,61	0,15	1,21	0,14	0,00	0,04	0,00	0,19	0,28	0,72	0,01	0,83	0,02	0,09	0,82	3,69
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	179,74	0,00	0,00	
	100,00																						
Conferencia					100,00		17,31		1,45**														
BRC0169T	Soya, proteína, texturizada, hidratada (con caldo de verduras), salteada, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil			782	185	49,5	21,8	17,3	23,2	1,53	4,51	0,00	3,94	0,00	0,23	0,34	0,88	0,01	61,6	4,77	506	14,3	258
		Desviación estándar Mínimo Máximo Número de datos Referencias Tipo de dato	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

*Cantidad de aceite de soya utilizada en el salteado.
**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción			K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																									
	50,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil			52,53	NA	2,61	NA	NA	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,93	0,06	0,00	0,00	114,14	-	-	-	-	-
	44,55	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)			36,50	0,03	0,03	0,03	0,09	93,89	48,18	0,00	0,10	tr	tr	0,11	0,02	0,00	0,62	3,23	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil			304,80	0,19	0,36	0,16	0,59	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil			7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
100,00																										
Composición proporcional de los ingredientes	50,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil			26,27	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,47	0,03	0,00	0,00	57,07	-	-	-	22,97	-
	44,55	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)			16,26	0,01	0,01	0,01	0,04	41,83	21,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	0,27	1,44	-	-	-	0,10	-
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil			15,24	0,01	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,45	0,69	-	-	0,80*	0,15	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil			0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	0,00	-
	100,00																									
BRC0169T	Soya, proteína, texturizada, hidratada (con caldo de verduras), salteada, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil					57,8	0,02	1,34	0,02	0,07	41,8	21,5	0,00	0,20	tr	0,03	0,52	0,05	0,00	0,72	59,2	0,45	0,00	0,80	23,2	0,00
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias																										
Tipo de dato																										

4.1Q - BRC0172T - Preparación típica brasileña, ‘Feijoada’ vegetariana, con sal, Brasil (frijoles negros, caldo de verduras, berenjena, chille dulce, papa, zanahoria, chayote, vainica, calabacín, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)

Código		Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOANLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATR (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta: Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	45,00	BRC0008T Frijol, negro, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	62	80,22	14,01	5,60	4,48	0,54	8,40	0,00	0,76	0,00	0,10	0,10	0,30	0,00	29,00	1,47	1,85	40,37	88,03	88,03
	10,00	BRC0730B Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	6	98,31	1,30	0,99	0,22	0,03	0,32	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,55	0,09	1,15	1,91	5,92	20,02
	5,00	BRC0043B Berenjena, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	26	92,58	6,20	4,29	0,79	0,24	1,91	0,00	0,19	0,00	0,05	0,02	0,10	0,00	14,35	0,29	1,77	11,75	20,02	20,66
	5,00	BRC0471B Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	28	91,84	6,29	4,45	1,20	0,17	1,83	0,00	0,51	0,00	0,02	0,00	0,03	NA	6,96	0,38	tr	7,68	20,66	21,76
	5,00	BRC0467B Chille dulce, amarillo, cozido, drenado, s/ sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	30	91,22	6,47	4,40	1,39	0,35	2,07	0,00	0,57	0,00	0,03	tr	0,08	NA	9,86	0,45	tr	7,07	21,76	25,20
	5,00	BRC0041B Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	52	85,88	12,28	10,81	1,33	0,05	1,47	0,00	0,45	0,00	0,01	tr	0,02	0,00	3,64	0,20	2,37	5,62	25,20	17,40
	5,00	BRC0047B Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	17	94,58	4,31	2,13	0,54	0,19	2,18	0,00	0,38	0,00	tr	tr	0,09	0,00	16,67	0,17	5,13	9,42	17,40	13,96
	5,00	BRC0050B Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	21	94,07	5,09	3,70	0,50	0,15	1,39	0,00	0,19	0,00	0,03	0,01	0,07	0,00	8,53	0,07	1,97	7,56	13,96	14,53
	5,00	BRC0066T Vaina, cocidas, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> , Brasil	30	91,31	6,82	4,67	1,49	0,09	2,15	0,00	0,29	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	21,34	0,22	Tr	9,26	14,53	21,33
	5,00	BRC0040B Calabacín con piel, cocido, sin sal, escurrido, <i>Curcubita pepo</i> L., Brasil	14	95,53	2,82	1,32	0,99	0,23	1,51	0,00	0,43	0,00	0,12	tr	0,12	NA	15,86	0,15	0,79	15,99	21,33	73,81
	4,55	BRC0108B Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81	0,00
	0,45	BRC0020L Sal, refinada, Brasil	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33		1,00	0,00	
	100,00																					
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0008T Frijol, negro, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	28	36,10	6,30	2,52	2,02	0,24	3,78	0,00	0,34	0,00	0,05	0,05	0,14	0,00	13,05	0,66	0,83	18,17	39,61	35,21
	10,00	BRC0730B Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	1	9,83	0,13	0,10	0,02	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,01	0,12	0,19	0,59	1,40
	5,00	BRC0043B Berenjena, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	1	4,63	0,31	0,21	0,04	0,01	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,01	0,09	0,59	1,00	1,45
	5,00	BRC0471B Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	1	4,59	0,31	0,22	0,06	0,01	0,09	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,02	0,00	0,38	1,03	1,52
	5,00	BRC0467B Chille dulce, amarillo, cozido, drenado, s/ sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	2	4,56	0,32	0,22	0,07	0,02	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	0,02	0,00	0,35	1,09	1,76
	5,00	BRC0041B Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	3	4,29	0,61	0,54	0,07	0,00	0,07	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,12	0,28	1,26	1,22
	5,00	BRC0047B Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	1	4,73	0,22	0,11	0,03	0,01	0,11	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,01	0,26	0,47	0,87	0,98
	5,00	BRC0050B Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	1	4,70	0,25	0,19	0,03	0,01	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,10	0,38	0,70	1,02
	5,00	BRC0066T Vaina, cocidas, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> , Brasil	1	4,57	0,34	0,23	0,07	0,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,07	0,01	0,00	0,46	0,73	1,49
	5,00	BRC0040B Calabacín con piel, cocido, sin sal, escurrido, <i>Curcubita pepo</i> L., Brasil	1	4,78	0,14	0,07	0,05	0,01	0,08	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,79	0,01	0,04	0,80	1,07	2,62
	4,55	BRC0108B Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	13	2,59	0,68	0,56	0,14	1,10	0,12	0,00	0,04	0,00	0,17	0,26	0,66	0,01	0,76	0,02	0,09	0,75	3,36	0,00
	0,45	BRC0020L Sal, refinada, Brasil	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	179,74	0,00	0,00	
	100,00				100,00		4,96		1,11**													
Conferencia	100,00																					
Preparación típica brasileña, 'Feijoada' vegetariana, con sal, Brasil (frijoles negros, caldo de verduras, berenjena, chille dulce, papa, zanahoria, chayote, vain, calabacín, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)			218	52	85,4	9,63	4,96	2,59	1,42	4,66	0,00	0,99	0,00	0,23	0,30	0,82	0,01	19,4	0,79	181	22,8	51,3
Desviación estándar			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato			Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado

*Cantidad de aceite de soya utilizada en el salteado. **La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales. Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FAtRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta: Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																								
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0008T	Frijol, negro, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	256,37	0,37	1,85	0,56	2,72	NA	NA	0,00	NA	0,06	tr	tr	0,03	0,00	tr	86,03	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	36,50	0,03	0,03	0,03	0,09	93,89	48,18	0,00	0,10	tr	tr	0,11	0,02	0,00	0,62	3,23	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0043B	Berenjena, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	140,55	0,15	0,18	0,06	0,11	26,67	13,33	0,00	0,42	0,05	tr	tr	tr	0,00	tr	10,06	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	121,28	0,07	0,16	0,06	0,21	75,90	37,95	0,00	0,89	0,03	0,04	tr	0,01	0,00	118,26	24,10	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cozido, drenado, s/ sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	119,55	0,08	0,12	0,04	0,21	34,65	17,33	0,00	1,84	0,03	0,02	tr	0,04	0,00	141,39	14,30	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0041B	Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	232,29	0,07	0,19	0,06	0,20	tr	tr	0,00	tr	0,05	tr	tr	0,09	0,00	3,89	5,64	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	232,00	0,03	0,15	0,01	0,30	660,51	330,25	0,00	1,11	0,05	tr	1,75	0,04	0,00	tr	7,73	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	59,26	0,07	0,10	tr	0,27	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	tr	tr	tr	0,00	6,07	16,24	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0066T	Vaina, cocidas, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> , Brasil	108,11	NA	0,17	0,03	NA	NA	8,33	0,00	0,15	0,00	0,04	tr	tr	0,00	0,60	10,61	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0040B	Calabacín con piel, cocido, sin sal, escurrido, <i>Curcubita pepo</i> L., Brasil	119,37	0,10	0,24	0,01	0,07	76,31	38,15	0,00	0,08	0,05	tr	tr	0,06	0,00	2,02	26,21	-	-	-	-	-
	4,55	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0008T	Frijol, negro, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	115,37	0,16	0,83	0,25	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	38,72	-	-	-	2,02	-
	10,00	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	3,65	0,00	0,00	0,00	0,01	9,39	4,82	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,32	-	-	-	0,02	-
	5,00	BRC0043B	Berenjena, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	7,03	0,01	0,01	0,00	0,01	1,33	0,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	-	-	-	0,04	-
	5,00	BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	6,06	0,00	0,01	0,00	0,01	3,80	1,90	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,91	1,21	-	-	-	0,06	-
	5,00	BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cozido, drenado, s/ sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	5,98	0,00	0,01	0,00	0,01	1,73	0,87	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,72	-	-	-	0,07	-
	5,00	BRC0041B	Papa, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	11,61	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,28	-	-	-	0,07	-
	5,00	BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, sin sal, escurrida, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	11,60	0,00	0,01	0,00	0,01	33,03	16,51	0,00	0,06	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,39	-	-	-	0,03	-	
	5,00	BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, sin sal, escurrido, <i>Sechium edule</i> , Brasil	2,96	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,81	-	-	-	0,03	-
	5,00	BRC0066T	Vaina, cocidas, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> , Brasil	5,41	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,53	-	-	-	0,07	-
	5,00	BRC0040B	Calabacín con piel, cocido, sin sal, escurrido, <i>Curcubita pepo</i> L., Brasil	5,97	0,01	0,01	0,00	0,00	3,82	1,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,31	-	-	-	0,05	-
	4,55	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	13,87	0,01	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,41	0,63	-	-	0,57*	0,14	-
	0,45	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	-	-
Conferencia	100,00																							
BRC0172T Preparación típica brasileña, 'Feijoada' vegetariana, con sal, Brasil (frijoles negros, caldo de verduras, berenjena, chille dulce, papa, zanahoria, chayote, vain, calabacín, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)				190	0,20	0,92	0,27	1,33	53,1	27,1	0,00	0,38	0,05	0,01	0,10	0,04	0,00	14,1	45,4	0,45	0,00	0,57	2,22	0,00
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido

4.1P - BRC0153T - Virado de feijão, c/ sal [feijão preto, farinha de milho, toucinho defumado (bacon), c/ óleo de soya, cebola e alho, c/ sal]

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FattrN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodríguez, 2015)																								
	70,00	BRC0008T	Frijoles, negros, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil		258	62	80,22	14,01	5,60	4,48	0,54	8,40	0,00	0,76	0,00	0,10	0,10	0,30	0,00	29,00	1,47	1,85	40,37	88,03	
Composición proporcional de los ingredientes	20,00	BRC0409A	Harina de maíz, cuscús, al vapor, con sal, Zea mays, Brasil		475	112	71,69	24,71	22,66	2,16	0,68	2,05	0,00	0,76	0,00	0,20	0,20	0,30	NA	1,54	1,18	247,67	2,72	23,18	
	5,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, Sus spp., Brasil		2851	690	7,50	0,44	0,44	27,28	64,31	0,00	0,00	0,47	89,46	20,00	26,20	14,60	0,58	9,44	0,87	124,85	9,46	94,72	
	4,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil		1175	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81	
	0,50	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil		179	43	86,49	7,61	4,43	3,39	0,56	3,17	0,00	1,96	0,00	0,07	tr	0,18	NA	213,61	3,79	2,74	24,88	58,76	
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00	
	100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	70,00	BRC0008T	Frijoles, negros, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil		181	43	56,15	9,80	3,92	3,14	0,37	5,88	0,00	0,53	0,00	0,07	0,07	0,21	0,00	20,30	1,03	1,30	28,26	61,62	
	20,00	BRC0409A	Harina de maíz, cuscús, al vapor, con sal, Zea mays, Brasil		93	22	14,34	4,94	4,53	0,43	0,14	0,41	0,00	0,15	0,00	0,04	0,04	0,06	0,00	0,31	0,24	49,53	0,54	4,64	
	5,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, Sus spp., Brasil		143	34	0,38	0,02	0,02	1,36	3,22	0,00	0,00	0,02	4,47	1,00	1,31	0,73	0,03	0,47	0,04	6,24	0,47	4,74	
	4,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil		47	11	2,28	0,60	0,49	0,12	0,97	0,11	0,00	0,03	0,00	0,15	0,22	0,58	0,00	0,67	0,02	0,08	0,66	2,95	
	0,50	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil		1	0	0,43	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,07	0,02	0,01	0,12	0,29	
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	199,72	0,00	0,00	
	100,00																								
Conferencia							100,00		8,99		4,52**														
Preparación típica brasileña, 'Virado de feijão', con sal, Brasil				BRC0153T	(frijoles negros, harina de maíz, tocino ahumado, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	464	111	73,6	15,4	8,99	5,07	4,70	6,42	0,00	1,25	4,47	1,26	1,64	1,58	0,03	22,9	1,34	257	30,1	74,2
				Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	

*Cantidad de aceite de soya utilizada en el salteado.
**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales. Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodríguez, 2015)																							
	70,00	BRC0008T	Frijoles, negros, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	256,37	0,37	1,85	0,56	2,72	NA	NA	0,00	NA	0,06	tr	tr	0,03	0,00	tr	86,03	-	-	-	-	-
	20,00	BRC0409A	Harina de maíz, cuscús, al vapor, con sal, Zea mays, Brasil	10,85	0,02	0,20	tr	1,18	9,22	4,61	0,00	0,07	tr	tr	tr	0,06	0,00	tr	65,65	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, Sus ssp., Brasil	170,86	0,01	0,84	0,10	NA	tr	tr	NA	0,48	tr	tr	5,03	Tr	1,72	0,00	2,97	-	-	-	-	-
	4,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-
	0,50	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	846,87	2,23	1,58	0,24	0,63	558,20	279,10	0,00	0,53	0,11	0,17	0,82	0,50	0,00	33,85	116,99	-	-	-	-	-
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	70,00	BRC0008T	Frijoles, negros, cocidos (50% grano y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	179,46	0,26	1,29	0,39	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	60,22	-	-	-	3,14	-
	20,00	BRC0409A	Harina de maíz, cuscús, al vapor, con sal, Zea mays, Brasil	2,17	0,00	0,04	0,00	0,24	1,84	0,92	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	13,13	-	-	-	0,43	-
	5,00	BRC0170F	Carne, cerdo, tocino ahumado, frito, sin sal, Sus ssp., Brasil	8,54	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,25	0,00	0,09	0,00	0,15	-	-	-	-	1,36
	4,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	12,19	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,36	0,55	-	-	-	0,12	-
	0,50	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	4,23	0,01	0,01	0,00	0,00	2,79	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,58	-	-	0,64*	0,02		
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	-	-	-	-
	100,00																							
Preparación típica brasileña, 'Virado de feijão', con sal, Brasil																								
BRC0153T (frijoles negros, harina de maíz, tocino ahumado, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)				207	0,28	1,40	0,40	2,16	4,63	2,32	0,00	0,17	0,05	tr	0,26	0,05	0,09	0,53	74,6	0,50	0,00	0,64	3,71	1,36
Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato				Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

4.2A - BRC0197A*, ** - Pastel (queque), harina de trigo refinada, sin relleno, casero, Brasil (harina de trigo, azúcar, huevo de gallina, leche de vaca

	Código	Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta:		Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																					
	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	1493	352	11,75	75,53	72,94	10,73	1,36	2,58	0,00	0,64	0,00	0,31	0,15	0,44	0,10	16,03	5,70	0,75	30,75	116,36	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)**	1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	563	135	76,65	2,13	2,13	11,29	9,05	0,00	0,00	0,89	361,74	2,64	3,66	1,22	0,02	40,44	1,79	160,72	10,68	157,31	
	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	270	64	87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98	
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	3183	776	13,63	0,00	0,00	0,40	86,04	0,00	0,00	0,05	213,95	51,50	21,90	1,50	2,82	3,61	tr	3,85	1,43	7,07	
	BRC0006L	Levadura, química, en polvo, Brasil	757	178	7,08	43,91	43,91	0,48	0,07	0,00	0,00	48,46	NA	0,01	0,00	0,02	0,00	4291,51	8,09	10052,41	28,73	6804,80	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	32,00	478	113	3,76	24,17	23,34	3,43	0,43	0,83	0,00	0,20	0,00	0,10	0,05	0,14	0,03	5,13	1,82	0,24	9,84	37,24
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)**	30,00	506	119	0,07	29,71	29,71	0,05	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	0,03	3,65	0,16	0,00	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	27,00	152	36	20,69	0,58	0,58	3,05	2,44	0,00	0,00	0,24	97,67	0,71	0,99	0,33	0,01	10,92	0,48	43,39	2,88	42,47
	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	22,00	59	14	19,19	1,30	1,30	0,64	0,71	0,00	0,00	0,15	2,72	0,44	0,21	0,03	0,00	23,60	0,02	14,03	2,14	18,03
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	20,00	638	155	2,73	0,00	0,00	0,08	17,21	0,00	0,00	0,01	42,79	10,30	4,38	0,30	0,56	0,72	0,00	0,77	0,29	1,41
	BRC0006L	Levadura, química, en polvo, Brasil	1,50	11	3	0,11	0,66	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,37	0,12	150,79	0,43	102,07
Factor de cocción	Total de ingredientes	132,50	1844	440	14,0	56,4	55,6	7,26	20,8	0,83	0,00	1,50	143	11,6	5,62	0,80	0,60	105,8	2,48	213	15,7	201	
	Cambio de peso después de la preparación	-32,50																					
	Factor de rendimiento de receta		0,75																				
Conferencia					100,00		55,59		18,72*****														
Factores de retención de nutrientes		Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
		Huevo de gallina, horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
		Leche, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
		Mantequilla, horneada (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	BRC0197A*	Pastel (queque), harina de trigo refinada, sin relleno, casero, Brasil (harina de trigo refinada, azúcar, huevo, leche de vaca entera, mantequilla, levadura química)	1844	440	14,0	56,4	55,6	7,26	20,8	0,83	0,00	1,50	143	11,6	5,62	0,80	0,60	105,8	2,48	212,9	15,7	201,2	
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

*Alimentos clave o alimentos que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009 y POF/IBGE 2017-2018.

**El azúcar no presenta FRN.

***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	153,51	0,47	0,87	0,15	6,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,32	tr	0,90	tr	0,00	tr	281,05	-	-	-	-	-	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)**	6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	143,58	NA	1,33	0,06	15,00	159,06	158,70	1,90	1,00	0,07	0,58	0,72	tr	0,87	0,00	46,02	-	-	-	-	-	
	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	133,19	tr	0,38	0,02	4,81	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-	
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	5,20	tr	tr	0,04	1,05	1041,02	1027,06	0,00	2,46	tr	tr	tr	tr	0,18	tr	3,16	-	-	-	-	-	
	BRC0006L	Levadura, química, en polvo, Brasil	10005,60	NA	0,71	NA	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	32,00	49,12	0,15	0,28	0,05	1,92	0,00	0,00	0,00	0,03	0,08	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	62,96	-	-	-	3,43	-
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)**	30,00	1,91	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	30,00	-	0,00	-	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	27,00	38,77	0,00	0,36	0,02	4,05	42,95	42,85	0,51	0,27	0,01	0,13	0,16	0,00	0,19	0,00	12,43	-	-	-	-	3,05
	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	22,00	29,30	0,00	0,08	0,00	1,06	10,91	10,74	0,00	0,02	0,01	0,05	0,32	0,00	0,06	0,00	1,14	-	-	-	-	0,64
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	20,00	1,04	0,00	0,00	0,01	0,21	208,20	205,41	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,63	-	-	20,00	-	0,08
	BRC0006L	Levadura, química, en polvo, Brasil	1,50	150,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Factor de cocción	Total de ingredientes	132,50	270	0,15	0,73	0,08	7,42	262,1	259	0,51	0,68	0,10	0,18	0,75	tr	0,28	tr	77,2	0,00	30,00	20,00	3,48	3,77	
	Cambio de peso después de la preparación	-32,50																						
	Factor de rendimiento de receta	0,75																						
Factores de retención de nutrientes	Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,90	0,70	0,70	0,70	-	-	-	-	-		
	Huevo de gallina, horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	1,00	-	-	-	-	-		
	Leche, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-		
	Mantequilla, horneada (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-	
Pastel (queque), harina de trigo refinada, sin relleno, casero, BRC0197A* Brasil (harina de trigo refinada, azúcar, huevo, leche de vaca entera, mantequilla, levadura química)		270	0,15	0,73	0,08	7,42	262	259	0,51	0,68	0,10	0,18	0,75	tr	0,28	tr	77,2	0,00	30,0	20,0	3,48	3,77		
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

4.2B - BRC0407A - Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cocida, escurrida, Brasil (preparada según paquete)

Código	Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRIN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)		
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0120A	Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cruda, Brasil	1798	429	5,97	62,43	56,82	8,79	17,24	5,61	0,00	5,57	0,00	2,67	3,85	9,94	NA	17,63	3,36	1515,53	19,37	112,15	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0120A	Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cruda, Brasil	36,00	647	154	2,15	22,48	20,46	3,17	6,21	2,02	0,00	2,00	0,00	0,96	1,39	3,58	NA	6,03	0,91	545,59	5,93	38,36
Factor de cocción	Total de ingredientes	36,00	647	154	66,15	22,48	20,46	3,17	6,21	2,02	0,00	2,00	0,00	0,96	1,39	3,58	NA	6,03	0,91	545,59	5,93	38,36	
	Cambio de peso después de la preparación	64,00																					
	Factor de rendimiento de receta	2,78																					
Conferencia				100,00		20,46		5,93*															
Factores de retención de nutrientes	Harina de trigo, cocida, escurrida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, solid part)																	0,95	0,75	1,00**	0,85	0,95	
	BRC0407A	Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cocida, escurrida, Brasil (preparada según paquete)	647	154	66,2	22,5	20,5	3,17	6,21	2,02	0,00	2,00	0,00	0,96	1,39	3,58	NA	6,03	0,91	546	5,9	38,4	
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Assumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	-	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

*La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
**No se consideró el FRN de sodio porque el condimento se agrega al final de la preparación.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0120A	Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cruda, Brasil	147,92	0,25	0,50	0,10	4,68	0,00	0,00	0,00	0,36	1,18	0,04	9,37	0,53	0,00	tr	107,42	-	-	-	-	-	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0120A	Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cruda, Brasil	36,00	31,95	0,09	0,18	0,03	1,69	0,00	0,00	0,00	0,13	0,28	0,01	2,19	0,15	0,00	0,00	27,07	-	-	-	3,17	-
Factor de cocción	Total de ingredientes		36,00	31,95	0,09	0,18	0,03	1,69	0,00	0,00	0,00	0,13	0,28	0,01	2,19	0,15	0,00	0,00	27,07	NA	NA	NA	3,17	0,00
	Cambio de peso después de la preparación		64,00																					
	Factor de rendimiento de receta		2,78																					
Conferencia						100,00		20,46		5,93*														
Factores de retención de nutrientes	Harina de trigo, cocida, escurrida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, solid part)		0,60	1,00	1,00	0,90	1,00	0,90	0,90	1,00	1,00	0,65	0,70	0,65	0,80	1,00	0,70	0,70		-	-	-	-	
BRC0407A Pasta, harina de trigo refinada, instantánea, con condimentos, cocida, escurrida, Brasil (preparada según paquete)			32,0	0,09	0,18	0,03	1,69	0,00	0,00	0,00	0,13	0,28	0,01	2,19	0,15	0,00	tr	27,1	NA	NA	NA	3,17	0,00	
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Assumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Assumido	Assumido	Assumido	Calculado/IC	Assumido	

4.2C - BRC0302C - Manzana, con cáscara, horneada, con azúcar y canela, Brasil

	Código	Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta:		Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																					
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, <i>Malus</i> spp., Brasil	271	64	83,34	15,65	13,58	0,29	0,49	2,07	0,00	0,23	0,00	0,20	tr	tr	0,00	7,05	0,07	0,66	15,32	21,05	
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil*	1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr	
	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> , Brasil	1006	243	10,58	80,59	27,49	3,99	1,24	53,10	0,00	3,60	0,00	0,35	0,25	0,07	0,00	1002,00	8,32	10,00	60,00	64,00	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, <i>Malus</i> spp., Brasil	110	298	70	91,67	17,22	14,94	0,32	0,54	2,28	0,00	0,25	0,00	0,22	0,00	0,00	7,37	0,08	0,72	16,85	23,15	
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil*	13	219	52	0,03	12,87	12,87	0,02	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,01	1,58	0,07	0,00	
	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> , Brasil	3,5	35	9	0,37	2,82	0,96	0,14	0,04	1,86	0,00	0,13	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	35,07	0,29	0,35	2,10	2,24
Factor de cocción	Total de ingredientes		126,50	552	131	65,57	32,91	28,78	0,48	0,58	4,14	0,00	0,46	0,00	0,23	0,01	0,00	0,00	42,89	0,39	2,66	19,02	25,39
	Cambio de peso después de la preparación		-26,50																				
	Factor de rendimiento de receta		0,79																				
Conferencia					100,00		28,78		0,24**														
Factores de retención de nutrientes		Manzana, horneada (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH; NOT CITRUS,BAKED)																0,95	1,00	1,00	1,00	1,00	
	BRC0302C	Manzana, con cáscara, horneada, con azúcar y canela, Brasil	552	131	65,6	32,9	28,8	0,48	0,58	4,14	0,00	0,46	0,00	0,23	0,01	0,00	0,00	42,9	0,39	2,66	19,0	25,4	
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

*El azúcar no tiene FRN
**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente da receta:																									
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0023C	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)		418,05	0,02	tr	0,05	0,10	7,00	3,50	0,00	0,53	0,03	tr	tr	0,02	0,00	1,95	3,47	-	-	-	-	-	
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil*		6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	
	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> , Brasil		431,00	17,47	1,83	0,40	3,10	NA	15,00	0,00	2,32	0,02	0,04	1,33	0,16	0,00	3,80	6,00	-	-	-	-	-	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, <i>Malus spp.</i> , Brasil		110	413,87	0,02	0,00	0,05	0,11	6,55	3,27	0,00	0,58	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	1,71	2,29	-	-	-	0,32	-
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil*		13	0,83	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	13	-	0,02	-	
	BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> , Brasil		3,5	15,09	0,61	0,06	0,01	0,11	0,00	0,53	0,00	0,08	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	0,13	0,21	-	-	-	0,14	-
Factor de cocción	Total de ingredientes			126,50	429,78	0,64	0,06	0,06	0,30	6,55	3,80	0,00	0,66	0,02	0,00	0,05	0,02	0,00	1,85	2,50	0,00	13,00	0,00	0,48	0,00
	Cambio de peso después de la preparación			-26,50																					
	Factor de rendimiento de receta			0,79																					
Factores de retención de nutrientes	Manzana, horneada (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH; NOT CITRUS,BAKED)			0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	0,85	0,85	1,00	1,00	0,80	0,95	0,90	0,95	1,00	0,80	0,60						
	BRC0302C Manzana, con cáscara, horneada, con azúcar y canela, Brasil			430	0,64	0,06	0,06	0,30	6,55	3,80	0,00	0,66	0,02	tr	0,05	0,02	0,00	1,85	2,50	0,00	13,0	0,00	0,48	0,00	
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido		

4.2D - BRC0218E* - Pescado, agua salada, filete, guisado (con cebolla, tomate y chile dulce), con aceite de soya, con sal, Brasil (promedio dedistintas especies)

Código				Descripción		ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOVLFDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																								
	BRC0213E	Pescado, agua salada, crudo, Brasil (promedio de varias especies)				95	78,27	0,00	0,00	17,95	2,57	0,00	0,00	1,21	54,45	0,81	0,97	0,63	NA	56,19	0,46	83,45	24,96	206,91	206,91
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil				18	94,54	3,82	2,22	1,04	0,17	1,60	0,00	0,44	0,00	0,02	0,03	0,07	NA	6,94	0,30	3,13	10,02	21,79	21,79
	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil				41	88,36	9,21	7,16	1,76	0,13	2,04	0,00	0,54	0,00	0,05	0,02	0,02	0,00	14,05	0,21	0,62	11,91	39,57	39,57
	BRC0031B	Chilli dulce, crudo, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil				24	92,93	5,25	3,57	1,10	0,27	1,67	0,00	0,46	0,00	0,05	0,01	0,08	0,00	7,99	0,39	tr	10,51	19,62	19,62
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil				900	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	23,30	60,00	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil				0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33		1,00	0,00	0,00
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0213E	Pescado, agua salada, crudo, Brasil (promedio de varias especies)	106,00		82,97	0,00	0,00	19,03	2,72	0,00	0,00	1,29	57,72	0,86	1,03	0,67	0,00	59,56	0,48	88,46	26,46	219,33	219,33		
	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	20,00	4	18,91	0,76	0,44	0,21	0,03	0,32	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	1,39	0,06	0,63	2,00	4,36	4,36		
	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	5,00	2	4,42	0,46	0,36	0,09	0,01	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,01	0,03	0,60	1,98	1,98		
	BRC0031B	Chilli dulce, crudo, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	5,00	1	4,65	0,26	0,18	0,05	0,01	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,02	0,00	0,53	0,98	0,98		
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	3,00	27	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46	0,70	1,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	179,74	0,00	0,00	0,00		
Factor de cocción	Total de ingredientes		139,45	34	71,49	1,49	0,98	19,38	5,78	0,51	0,00	1,87	57,72	1,32	1,73	2,49	0,02	62,16	0,58	268,86	29,59	226,64	226,64		
	Cambio de peso después de la preparación		-39,45																						
	Factor de rendimiento de receta		0,72																						
Conferencia																									
Factores de retención de nutrientes	Pescado, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, tables 20 and 22 - boil, whole dish)																	1,00							
	Tomate, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish)																	1,00							
	Cebolla, cocida (incluye agua) (Bognar, 2002, table 26 - boil, total dish)																	1,00							
	Chilli dulce, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish)																	1,00							
	Aceite, soya, cocido (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - fat or oil, boiled)																	0,95							
Pescado, agua salada, filete/puesta, guisado (con cebolla, tomate y chilli dulce), con aceite de soya, con sal, Brasil (promedio de varias especies)				34	71,5	1,49	0,98	19,4	5,78	0,51	0,00	1,87	57,7	1,32	1,73	2,49	0,02	62,2	0,58	269	29,6	227	227		
Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Tipo de dato				Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado		

*Alimentos clave o alimentos que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009.
**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

	Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0213E	Pescado, agua salada, crudo, Brasil (promedio de varias especies)		298,59	0,03	0,51	0,09	34,14	13,25	13,25	2,20	0,66	0,10	0,05	3,69	tr	2,96	tr	11,83	-	-	-	-	-
	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil		191,77	0,06	0,15	0,07	0,20	101,23	50,61	0,00	0,46	0,09	0,02	tr	0,04	0,00	15,48	15,05	-	-	-	-	-
	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil		184,05	0,14	0,17	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,05	tr	tr	0,15	0,00	4,87	20,24	-	-	-	-	-
	BRC0031B	Chilli dulce, crudo, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil		202,19	0,10	0,17	0,05	0,20	39,80	19,90	0,00	1,13	0,03	0,03	tr	0,03	0,00	153,26	26,50	-	-	-	-	-
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil		0,00	0,00	0,01	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0213E	Pescado, agua salada, crudo, Brasil (promedio de varias especies)	106,00	316,51	0,04	0,54	0,09	36,18	14,04	14,04	2,10	0,69	0,09	0,05	3,72	0,00	2,83	0,00	10,66	-	-	-	-	19,03
	BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	20,00	38,35	0,01	0,03	0,01	0,04	20,25	10,12	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	2,63	2,11	-	-	-	0,21	-
	BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	5,00	9,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,21	0,71	-	-	-	0,09	-
	BRC0031B	Chilli dulce, crudo, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	5,00	10,11	0,00	0,01	0,00	0,01	1,99	0,99	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,51	0,93	-	-	-	0,05	-
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	3,00	-	-
	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	-	-	-	-
Factor de cocción	Total de ingredientes	139,45	374,21	0,06	0,59	0,12	36,24	36,28	25,16	2,10	1,12	0,10	0,05	3,72	0,01	2,83	9,35	14,40	0,45	0,00	3,00	0,35	19,03	
	Cambio de peso después de la preparación	-39,45																						
	Factor de rendimiento de receta		0,72																					
Factores de retención de nutrientes	Pescado, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, tables 20 and 22 - boil, whole dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	1,00	0,85	1,00	0,95	0,85	0,90	0,85	0,85	-	-	-	-	-
	Tomate, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,80	0,85	0,70	-	-	-	-	-
	Cebolla, cocida (incluye agua) (Bognar, 2002, table 26 - boil, total dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,85	0,70	-	-	-	-	-
	Chilli dulce, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,80	0,85	0,70	-	-	-	-	-
	Aceite, soya, cocido (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - fat or oil, boiled)			0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-
	Pescado, agua salada, filete/puesta, guisado (con cebolla, tomate y chilli dulce), con aceite de soya, con sal, Brasil (promedio de varias especies)			374	0,06	0,59	0,12	36,2	36,3	25,2	2,10	1,12	0,10	0,05	3,72	0,01	2,83	9,35	14,4	0,45	0,00	3,00	0,35	19,0
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tipo de dato			Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

4.2E - BRC1025F - Carne, pollo, hígado, empanizada, sin sal, Brasil [carne, pollo, hígado, harina de trigo, pan rallado, huevo, frito (con aceite de soya), sin sal]

	Código	Descripción	ENERC(kJ) (padronizada)	ENERC(kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta padronizada)																						
	BRC0128F	Carne, pollo, hígado, crudo, <i>Gallus gallus</i>	476	476	75,65	1,62	1,62	17,38	4,13	0,00	0,00	1,23	403,04	1,54	0,83	0,71	0,01	6,14	10,44	90,23	30,46	376,41	
	BRC0139A	Harina de trigo, refinada, fortificada con hierro y ácido fólico, cruda, <i>Triticum aestivum</i>	1493	1493	11,75	75,53	72,94	10,73	1,36	2,58	0,00	0,64	0,00	0,31	0,15	0,44	0,10	16,03	5,70	0,75	30,75	116,36	
	BRC0107A	Pan rallado casero	1540	1540	7,51	77,20	72,39	12,14	1,73	4,81	0,00	1,41	0,00	0,71	0,47	0,95	0,04	36,20	6,90	340,95	58,33	199,92	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo	563	135	76,65	2,13	2,13	11,29	9,05	0,00	0,00	0,89	361,74	2,64	3,66	1,22	0,02	40,44	1,79	160,72	10,68	157,31	
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i>	3700	3700	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	NA	0,00	0,00	15,80	23,40	59,63	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	
Composición proporcional de ingredientes	BRC0128F	Carne, pollo, hígado, crudo, <i>Gallus gallus</i>	100,00	476	113	75,65	1,62	1,62	17,38	4,13	0,00	0,00	1,23	403,04	1,54	0,83	0,71	0,01	6,14	9,92	76,69	25,89	282,31
	BRC0139A	Harina de trigo, refinada, fortificada con hierro y ácido fólico, cruda, <i>Triticum aestivum</i>	9,00	134	32	1,06	6,80	6,56	0,97	0,12	0,23	0,00	0,06	0,00	0,03	0,01	0,04	0,01	1,37	0,38	0,03	2,35	9,95
	BRC0107A	Pan rallado casero	9,00	139	33	0,68	6,95	6,52	1,09	0,16	0,43	0,00	0,13	0,00	0,06	0,04	0,09	0,00	3,26	0,62	30,69	5,25	17,99
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo	12,00	68	16	9,20	0,26	0,26	1,35	1,09	0,00	0,00	0,11	43,41	0,32	0,44	0,15	0,00	4,85	0,22	19,29	1,28	18,88
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i>	8,00	296	72	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	1,87	4,77	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Factor de cocción	Total de ingredientes	138,00	1112	266	48,58	15,62	14,95	20,79	13,49	0,67	0,00	1,52	446,44	3,21	3,20	5,75	0,07	15,62	11,15	126,70	34,77	329,13
Cambio de peso tras la preparación		-38,00																					
Factor de absorción de grasa (FAG)		0,08																					
Factor de rendimiento de la receta		0,72																					
Conferencia				100,00			14,95		12,67*														
Factores de retención de nutrientes	Carne, pollo, vísceras (hígado), frito por inmersión (parte comestible) (Bognar 2002, table 18 - liver, kidney, lung, tongue, blood, brain, deep fry)																						
	Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)																						
	Pan rallado frito por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, flour/meal, sauteed)																						
	Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)																						
	Aceite, soya, frito (Vásquez-Caicedo et al., 2008 - cooked with fat or oil - fried)																						
BRC1025F		Carne, pollo, hígado, empanizada, sin sal, Brasil [carne, pollo, hígado, harina de trigo, pan rallado, huevo, frito (con aceite de soya), sin sal]	1112	266	48,6	15,6	15,0	20,8	13,5	0,67	0,00	1,52	446	3,21	3,20	5,75	0,07	15,6	11,1	127	34,8	329	
Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Tipo de dato		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	

*La suma de los lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield y Southgate (2003).

	Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (padronizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (padronizado)	FOLDFE (mcg)	Sal de adição (g)	Açúcar de adição (g)	Gordura de adição (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal (g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composição em 100 g (Receta padronizada)																							
	BRC0128F	Carne, pollo, hígado, crudo, <i>Gallus gallus</i>		307,02	0,38	3,33	0,28	44,00	4581,34	4576,57	0,00	0,60	0,67	0,61	6,96	tr	17,15	18,52	608,32	-	-	-	-	-
	BRC0139A	Harina de trigo, refinada, fortificada con hierro y ácido fólico, cruda, <i>Triticum aestivum</i>		153,51	0,47	0,87	0,15	6,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,32	tr	0,90	tr	0,00	tr	281,05	-	-	-	-	-
	BRC0107A	Pan rallado casero		217,54	1,66	1,71	0,27	42,38	0,17	0,09	NA	0,42	0,26	tr	tr	0,09	0,00	tr	165,26	-	-	-	-	-
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo		143,58	tr	1,33	0,06	15,00	159,06	158,70	1,90	1,00	0,07	0,58	0,72	tr	0,87	0,00	46,02	-	-	-	-	-
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i>		0,00	NA	0,01	0,32	NA	NA	0,00	0,00	8,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
Composición proporcional de ingredientes	BRC0128F	Carne, pollo, hígado, crudo, <i>Gallus gallus</i>	100,00	245,61	0,38	2,83	0,23	44,00	4123,21	4118,91	0,00	0,60	0,57	0,58	5,92	0,00	12,86	13,89	517,07	-	-	-	-	17,38
	BRC0139A	Harina de trigo, refinada, fortificada con hierro y ácido fólico, cruda, <i>Triticum aestivum</i>	9,00	8,98	0,04	0,08	0,01	0,54	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	25,29	-	-	-	0,97	-
	BRC0107A	Pan rallado casero	9,00	19,58	0,15	0,15	0,02	3,81	0,02	0,01	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	9,67	-	-	-	1,09	-
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo	12,00	17,23	0,00	0,16	0,01	1,80	17,18	17,14	0,21	0,11	0,01	0,05	0,08	0,00	0,10	0,00	3,87	-	-	-	-	1,35
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i>	8,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	8,00	-	-
	Factor de cocción	Total de ingredientes	138,00	291,40	0,57	3,22	0,30	50,15	4140,40	4136,06	0,21	0,88	0,62	0,63	6,08	0,01	12,96	13,89	555,90	0,00	0,00	8,00	2,06	18,73
Cambio de peso tras la preparación		-38,00																						
Factor de absorción de grasa (FAG)		0,08																						
Factor de rendimiento de la receta		0,72																						
Factores de retención de nutrientes	Carne, pollo, vísceras (hígado), frito por inmersión (parte comestible) (Bognar 2002, table 18 - liver, kidney, lung, tongue, blood, brain, deep fry)			0,80	1,00	0,85	0,80	1,00	0,90	0,90	0,95	1,00	0,85	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,85	-	-	-	-	-
	Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)			0,65	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	0,90	0,85	1,00	0,70	1,00	-	-	-	-	-	
	Pan rallado frito por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, flour/meal, sauteed)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,90	0,90	0,90	1,00	0,80	0,65	-	-	-	-	-	
	Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,90	0,90	0,90	0,70	0,70	0,95	0,90	0,95	0,80	0,70	-	-	-	-	-
	Aceite, soya, frito (Vásquez-Caicedo et al., 2008 - cooked with fat or oil - fried)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-
	BRC1025F	Carne, pollo, hígado, empanizada, sin sal, Brasil [carne, pollo, hígado, harina de trigo, pan rallado, huevo, frito (con aceite de soya), sin sal]			291	0,57	3,22	0,30	50,2	4140	4136	0,21	0,88	0,62	0,63	6,08	0,01	13,0	13,9	556	0,00	0,00	8,00	2,06
Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato			Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	

4.2F - BRC1070F - Carne, cabrito, costillas, cocida, sin aceite, sin sal, Capra hirbus, Brasil

Código	Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	PROCNT(g) (estandarizada)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FAtN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)		
Fuente da receta:	Ingredientes - composição em 100 g (Receta estandarizada)																						
Composição para 100 g de los ingredientes	BRC0090F	Carne, cabrito, costillas, cruda, <i>Capra hircus</i> , Brasil	586	140	72,26	0,00	0,00	19,98	6,67*	0,00	0,00	1,09	158,79	1,97	2,88	0,49	NA	7,20	1,02	78,72	22,49	198,73	
Composição proporcional de los ingredientes	BRC0090F	Carne, cabrito, costillas, cruda, <i>Capra hircus</i> , Brasil	147,00	740	176	106,21	0,00	0,00	29,36	9,80	0,00	0,00	1,59	233,42	2,89	4,23	0,72	NA	8,46	1,50	69,43	21,49	233,71
Factor de cocción	Total de ingredientes		147,00	740	176	62,50	0,00	0,00	29,36	6,51	0,00	0,00	1,59	151,98*	1,88*	2,76*	0,47*	NA	8,46	1,50	69,43	21,49	233,71
	Cambio de peso después de la preparación		-47,00																				
	Factor sobre la pérdida de grasa (%)*		7,00																				
	Factor de rendimiento de receta		0,68																				
Conferencia				99,98		0,00	5,26***																
Factores de retención de nutrientes	Carne, cabrito, cocida (parte comestible) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil, edible part)																	0,80	1,00	0,60	0,65	0,80	
	BRC1079F	Carne, cabrito, costillas, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Capra hircus</i> , Brasil	740	176	62,5	0,00	0,00	29,4	6,51	0,00	0,00	1,59	152	1,89	2,76	0,47	NA	8,5	1,50	69	21,5	234	
	Desvio-padrão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Número de dados	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Referências	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Tipo de dado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	-	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC		

*Como el valor de FAT estaba entre 5 y 15 %, la FPG descontada fue del 7 % de la pérdida de lípidos, proporcional al peso después de la preparación.
**Para los valores de fracciones lipídicas y vitaminas liposolubles, el ajuste se realizó en base a los valores por 100 g y el valor corregido por pérdida de lípidos (regla de 3).
***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

	Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCt6(mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA(mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:		Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0090F	Carne, cabrito, costillas, cruda, <i>Capra hirbus</i> , Brasil		318,30	0,05	4,77	0,03	NA	0,00	0,00	0,00	0,72	0,08	0,55	3,57	0,00	1,08	0,00	4,52	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0090F	Carne, cabrito, costillas, cruda, <i>Capra hirbus</i> , Brasil	147,00	257,35	0,05	7,00	0,04	NA	0,00	0,00	0,00	0,85	0,05	0,45	2,63	0,00	0,95	0,00	3,99	-	-	-	-	29,36
Factor de cocción	Total de ingredientes	147,00	257,35	0,05	7,00	0,04	NA	0,00	0,00	0,00	0,85	0,05	0,45	2,63	0,00	0,95	0,00	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	29,36	
	Cambio de peso después de la preparación	-47,00																						
	Factor sobre la pérdida de grasa (%)*	7,00																						
	Factor de rendimiento de receta	0,68																						
Factores de retención de nutrientes		Carne, cabrito, cocida (parte comestible) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil, edible part)		0,55	0,65	1,00	0,95	1,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,40	0,55	0,50	0,40	0,60	1,00	0,60	-	-	-	-	-
	BRC1079F	Carne, cabrito, costillas, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Capra hirbus</i> , Brasil		257	0,05	7,00	0,04	NA	0,00	0,00	0,00	0,85	0,05	0,45	2,63	0,00	0,95	0,00	4,0	0,00	0,00	0,00	29,36	
		Desvio-padrão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referências	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	-	Asumido	Asumido	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Asumido	Asumido	Asumido	Calculado/IC

4.2G - BRC0054G - Atol, con almidón de maíz (maicena), con azúcar, Brasil [leche entera de vaca, almidón de maíz (maicena), con azúcar]

	Código	Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	270	64	87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98	
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr	
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	1471	349	12,70	86,28	85,55	0,64	0,30	0,74	0,00	0,08	0,00	0,05	0,74	0,74	NA	1,05	0,13	8,04	3,01	12,53	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	79,00	213	51	68,92	4,67	4,67	2,31	2,55	0,00	0,00	0,53	9,77	1,59	0,74	0,09	0,00	84,74	0,06	50,37	7,67	64,76
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	14,00	236	56	0,03	13,86	13,86	0,02	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	0,02	1,70	0,08	0,00	
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	14,00	208	49	1,78	12,08	11,98	0,09	0,04	0,10	0,00	0,01	0,00	0,01	0,10	0,10	0,00	0,15	0,02	1,13	0,42	1,75
Factor de cocción	Total de ingredientes		107,00	657	155	63,7	30,6	30,5	2,43	2,6	0,10	0,00	0,62	10	1,6	0,84	0,20	0,00	85,4	0,09	53,20	8,17	66,52
	Cambio de peso después de la preparación		-7,00																				
	Factor de rendimiento de receta		0,93																				
Conferencia			100,00				30,51				2,65**												
Factores de retención de nutrientes	Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)																		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds - whole, boiled, total dish)																		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	BRC0054G	Atol, con almidón de maíz (maicena), con azúcar, Brasil [leche entera de vaca, almidon de maíz (maicena), con azúcar]	657	155	63,7	30,6	30,5	2,43	2,60	0,10	0,00	0,62	9,77	1,60	0,84	0,20	0,00	85,4	0,09	53,2	8,17	66,5	
		Desvio-padrão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de dados	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referências	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Tipo de dado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

*El azúcar no tiene FRN.
**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

	Código	Descrição		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		133,19	tr	0,38	0,02	4,81	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*		6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil		8,49	0,02	0,08	0,02	2,67	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	tr	tr	0,00	tr	0,00	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	79,00	105,22	0,00	0,30	0,02	3,80	39,19	38,55	0,00	0,06	0,03	0,18	1,14	0,00	0,21	0,00	4,09	-	-	-	-	2,31
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	14,00	0,89	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	14,00	-	0,02	-
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	14,00	1,19	0,00	0,01	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	0,09
Factor de cocción	Total de ingredientes	107,00	107,30	0,00	0,31	0,02	4,25	39,19	38,55	0,00	0,06	0,03	0,18	1,14	0,00	0,21	0,00	4,09	0,00	14,00	0,00	0,02	2,40	
	Cambio de peso después de la preparación	-7,00																						
Factor de rendimiento de receta																								
Factores de retención de nutrientes	Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-	
	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds - whole, boiled, total dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,80	0,95	0,70	0,80			-	-	-	
	BRC0054G	Atol, con almidón de maíz (maicena), con azúcar, Brasil [leche entera de vaca, almidon de maíz (maicena), con azúcar]		107	0,00	0,31	0,02	4,25	39,2	38,6	0,00	0,06	0,03	0,18	1,14	0,00	0,21	tr	4,09	0,00	14,00	0,00	0,02	2,40
	Desvio-padrão		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de dados		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referências		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dado		Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	

4.2H - BRC0145G - Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche de vaca entera, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)

	Código	Descripción		ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta:		Ingredientes - composición por 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al, 2008; Wright; Treuille, 2017)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		270	64	87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98	
	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> (promedio de diferentes muestras), Brasil		1493	352	11,75	75,53	72,94	10,73	1,36	2,58	0,00	0,64	0,00	0,31	0,15	0,44	0,10	16,03	5,70	0,75	30,75	116,36	
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil		3183	776	13,63	0,00	0,00	0,40	86,04	0,00	0,00	0,05	213,95	51,50	21,90	1,50	2,82	3,61	tr	3,85	1,43	7,07	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	110,00	297	71	95,97	6,51	6,51	3,22	3,56	0,00	0,00	0,74	13,61	2,21	1,03	0,13	0,00	117,99	0,08	70,14	10,68	90,17	
	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> (promedio de diferentes muestras), Brasil	7,50	112	26	0,88	5,66	5,47	0,80	0,10	0,19	0,00	0,05	0,00	0,02	0,01	0,03	0,01	1,14	0,32	0,03	1,96	8,29	
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	7,50	239	58	1,02	0,00	0,00	0,03	6,45	0,00	0,00	0,00	16,05	3,86	1,64	0,11	0,21	0,26	0,00	0,27	0,10	0,50	
Factor de cocción	Total de ingredientes		125,00	648	156	72,87	12,17	11,98	4,06	10,11	0,19	0,00	0,79	29,65	6,10	2,68	0,28	0,22	119,39	0,40	70,44	12,75	98,97	
	Cambio de peso después de la preparación		-25,00																					
	Factor de rendimiento de receta		0,80																					
Conferencia						100,02*		11,98		9,31*														
Factores de retención de nutrientes	Leche, fervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)																			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)																			0,95	0,75	0,50	0,85	0,95
	Mantequilla, cocida/frita (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)																			0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
	BEC0004G	Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche de vaca entera, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)		648	156	72,9	12,2	12,0	4,06	10,1	0,19	0,00	0,79	29,7	6,10	2,68	0,28	0,22	119	0,40	70,4	12,7	99,0	
		Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Tipo de dato		Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	

*Aunque no llega a la suma de 100 g, sigue estando dentro de lo que se considera aceptable según los criterios de la FAO/INFOODS

**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

	Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición por 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al, 2008; Wright; Treuille, 2017)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		133,19	tr	0,38	0,02	4,81	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-
	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> (promedio de diferentes muestras), Brasil		153,51	0,47	0,87	0,15	6,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,32	tr	0,90	tr	0,00	tr	281,05	-	-	-	-	-
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil		5,20	tr	tr	0,04	1,05	1041,02	1027,06	0,00	2,46	tr	tr	tr	tr	0,18	tr	3,16	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	110,00	146,51	0,00	0,42	0,02	5,29	54,57	53,68	0,00	0,08	0,04	0,25	1,59	0,00	0,29	0,00	5,70	-	-	-	-	3,22
	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> (promedio de diferentes muestras), Brasil	7,50	7,48	0,04	0,07	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	14,76	-	-	-	0,80	-
	BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	7,50	0,37	0,00	0,00	0,00	0,07	66,37	65,47	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,24	-	-	7,50	-	0,03
	Total de ingredientes		125,00	154,36	0,04	0,49	0,04	5,81	120,93	119,16	0,00	0,23	0,06	0,25	1,65	tr	0,30	0,00	20,69	0,00	0,00	7,50	0,80	3,25
Factor de cocción	Cambio de peso después de la preparación		-25,00																					
	Factor de rendimiento de receta		0,80																					
Factores de retención de nutrientes																								
	Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00						
	Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)			0,65	1,00	1,00	0,90	1,00	0,95	0,95	1,00	1,00	0,80	1,00	0,90	0,85	1,00	0,70	0,70		-	-	-	-
	Mantequilla, cocida/frita (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)			0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-
Factores de retención de nutrientes	BEC0004G	Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche de vaca entera, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)		154	0,04	0,49	0,04	5,81	121	119	0,00	0,23	0,06	0,25	1,65	tr	0,30	0,00	20,7	0,00	0,00	7,50	0,80	3,25
		Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato		Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Assumido	Calculado/IC	Calculado/IC

4.2I - BRC0030J*,** - Omelet (torta de huevos), con huevo de gallina, con queso mozzarella, sin sal, Brasil (huevo de gallina entero, queso mozzarella, perejil, con aceite de soya, sin sal)

Código			Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil		563	135	76,65	2,13	2,13	11,29	9,05	0,00	0,00	0,89	361,74	2,64	3,66	1,22	0,02	40,44	1,79	160,72	10,68	157,31
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil		926	320	46,36	1,97	1,97	23,84	24,13	0,00	0,00	3,71	76,24	13,64	5,70	0,48	0,82	774,54	0,27	506,73	22,84	463,12
	BRC0030D	Aceite, soya, Glycine max, Brasil		3700	900	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	23,30	60,00	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil		2483	604	33,37	0,00	0,00	tr	67,10	tr	0,00	0,10	0,00	20,90	14,40	26,50	0,32	4,96	0,08	33,19	1,15	7,16
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	83,33	473	113	64,38	1,79	1,79	9,48	7,60	0,00	0,00	0,75	303,86	2,22	3,07	1,02	0,02	33,97	1,51	135,00	8,97	132,14
	BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	1,11	226	54	7,88	0,34	0,34	4,05	4,10	0,00	0,00	0,63	12,96	2,32	0,97	0,08	0,14	131,67	0,05	86,14	3,88	78,73
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine</i> max, Brasil	5,56	185	45	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,76	1,17	3,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	16,67	25	6	0,33	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,14	0,27	0,00	0,05	0,00	0,33	0,01	0,07
Factor de cocción	Total de ingredientes		106,67	909	219	65,60	2,13	2,13	13,53	17,37	0,00	0,00	1,38	316,82	5,51	5,35	4,37	0,18	165,69	1,56	221,48	12,86	210,94
	Cambio de peso después de la preparación		-6,67																				
	Factor de rendimiento de receta		0,94																				
Conferencia				100,01** 2,13 16,23***																			
Factores de retención de nutrientes	Huevo, pollo, frito (Bognar 2002, table 2 - egg, fry in pan, scrambled eggs and pan cake)																						
	Queso, salteado (omelete) (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)																						
	Aceite, soya, frito (Vázquez-Calcado et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)																						
	Perejil, cocido (Bognar 2002, Table 30 - boil, vegetable, total dish)																						
Omelet (torta de huevos), con huevo de gallina, con queso mozzarella, sin sal, Brasil (huevo de gallina entero, queso mozzarella, perejil, con aceite de soya, sin sal)				909	219	65,6	2,13	2,13	13,5	17,4	0,00	0,00	1,38	317	5,51	5,35	4,37	0,18	166	1,56	221	12,9	211
Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato				Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*Alimentos clave o alimentos que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009 y POF/IBGE 2017-2018

**Aunque no llega a la suma de 100g, todavía está dentro del rango aceptable según los criterios FAO/INFOODS.

***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil		143,58	tr	1,33	0,06	15,00	159,06	158,70	1,90	1,00	0,07	0,58	0,72	tr	0,87	0,00	46,02	-	-	-	-	-
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil		68,45	0,03	3,61	0,06	18,24	112,45	107,42	0,43	0,21	tr	0,20	tr	tr	2,45	0,00	7,51	-	-	-	-	-
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil		0,00	0,00	0,01	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil		4,73	tr	tr	tr	NA	245,10	245,10	NA	12,77	tr	tr	tr	tr	0,00	tr	1,00	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	83,33	120,60	0,00	1,12	0,05	12,60	133,61	133,31	1,60	0,84	0,05	0,46	0,57	0,00	0,70	0,00	27,06	-	-	-	-	9,48
	BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	1,11	11,64	0,00	0,61	0,01	3,10	19,12	18,26	0,07	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,37	0,00	0,64	-	-	-	-	4,05
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	5,56	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	5,00	-	-
	BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	16,67	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	2,45	0,00	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	-	-	-	0,00	-
Factor de cocción	Total de ingredientes		106,67	132,29	0,00	1,73	0,07	15,70	155,18	154,02	1,67	1,12	0,05	0,49	0,57	0,00	1,07	0,00	27,71	0,00	0,00	5,00	0,00	13,53
	Cambio de peso después de la preparación		-6,67																					
			Factor de rendimiento de receta		0,94																			
Factores de retención de nutrientes	Huevo, pollo, frito (Bognar 2002, table 2 - egg, fry in pan, scrambled eggs and pan cake)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,95	0,95	0,90	0,95	0,80	0,70	-	-	-	-	-
	Queso, salteado (omelete) (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,80	0,90	0,70	0,50	-	-	-	-	-
	Aceite, soya, frito (Vázquez-Calcado et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-
	Perejil, cocido (Bognar 2002, Table 30 - boil, vegetable, total dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,90	0,70	0,55	0,70	-	-	-	-	-
BRC0030J*			Omelet (torta de huevos), con huevo de gallina, con queso mozzarella, sin sal, Brasil (huevo de gallina entero, queso mozzarella, perejil, con aceite de soya, sin sal)	132	0,00	1,73	0,07	15,7	155	154	1,67	1,12	0,05	0,49	0,57	0,00	1,07	0,00	27,7	0,00	0,00	5,00	0,00	13,5
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

4.2J - BRC0027J*, ** - Huevo, de gallina, revuelto, con margarina, sin sal, Brasil

	Código	Descripción		ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:		Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																					
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	563	135	76,65	2,13	2,13	11,29	9,05	0,00	0,00	0,89	361,74	2,64	3,66	1,22	0,02	40,44	1,79	160,72	10,68	157,31	
	BRC0013D	Margarina, con aceite interesterificado (65% lípidos), sin sal, Brasil	2483	604	33,37	0,00	0,00	tr	67,10	tr	0,00	0,10	0,00	20,90	14,40	26,50	0,32	4,96	0,08	33,19	1,15	7,16	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	106,00	597	143	81,24	2,26	2,26	11,96	9,59	0,00	0,00	0,94	383,44	2,80	3,88	1,29	0,02	42,86	1,90	170,36	11,32	166,75
	BRC0013D	Margarina, con aceite interesterificado (65% lípidos), sin sal, Brasil	4,00	99	24	1,33	0,00	0,00	0,00	2,68	0,00	0,00	0,00	0,84	0,58	1,06	0,01	0,20	0,00	1,33	0,05	0,29	
Factor de cocción	Total de ingredientes		110,00	696	167	72,58	2,26	2,26	11,96	12,27	0,00	0,00	0,95	383,44	3,64	4,45	2,35	0,03	43,06	1,90	171,69	11,36	167,04
	Cambio de peso después de la preparación		-10,00																				
	Factor de rendimiento de receta		0,91																				
Conferência						100,02**		2,26		10,86***													
Factores de retención de nutrientes	Huevo, pollo, frito (Bognar 2002, table 2 - egg, fry in pan, scrambled eggs and pan cake)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Margarina, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	C0027J*,**	Huevo, pollo, revuelto, con margarina, sin sal, Brasil	696	167	72,6	2,26	2,26	12,0	12,3	0,00	0,00	0,95	383	3,64	4,45	2,35	0,03	43,1	1,90	172	11,4	167	
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*Alimentos clave o alimentos que tuvieron una frecuencia de consumo >1% en el POF/IBGE 2008-2009 y POF/IBGE 2017-2018.

**Aunque no llega a la suma de 100 g, todavía está dentro del rango aceptable según los criterios FAO/INFOODS.

***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	143,58	tr	1,33	0,06	15,00	159,06	158,70	1,90	1,00	0,07	0,58	0,72	tr	0,87	0,00	46,02	-	-	-	-	-	
	BRC0013D	Margarina, con aceite interesterificado (65% lípidos), sin sal, Brasil	4,73	tr	tr	tr	NA	245,10	245,10	NA	12,77	tr	tr	tr	tr	0,00	tr	1,00	-	-	-	-	-	
																			-	-	-	-	-	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	106,00	152,19	0,00	1,41	0,06	15,90	168,60	168,22	2,02	1,06	0,07	0,58	0,72	0,00	0,88	0,00	34,15	-	-	-	-	11,96
	BRC0013D	Margarina, con aceite interesterificado (65% lípidos), sin sal, Brasil	4,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	8,33	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	-	-	4,00	-	-	
Factor de cocción	Total de ingredientes	110,00	152,38	0,00	1,41	0,06	15,90	178,40	176,56	2,02	1,16	0,07	0,58	0,72	0,00	0,88	0,00	34,19	0,00	0,00	4,00	0,00	11,96	
	Cambio de peso después de la preparación	-10,00																						
	Factor de rendimiento de receta	0,91																						
					100,02**		2,26		10,86***															
Factores de retención de nutrientes	Huevo, pollo, frito (Bognar 2002, table 2 - egg, fry in pan, scrambled eggs and pan cake)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,95	0,95	0,90	0,95	0,80	0,70	-	-	-	-	-	
	Margarina, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,85	0,85	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-	
	C0027J*,**	Huevo, pollo, revuelto, con margarina, sin sal, Brasil	152	tr	1,41	0,06	15,9	178	177	2,02	1,16	0,07	0,58	0,72	0,00	0,88	0,00	34,2	0,00	0,00	4,00	0,00	12,0	
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato		Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

4.2K - BRC0084K - Postre típico brasileño ‘Pavê’, con galletas dedos de señora, casero, Brasil [leche de vaca entera, leche condensada, almidón de maíz (maicena), galletas dedos de señora, crema de leche, yema de huevo y azúcar]

Código	Descripción	ENERC (kcal (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	P (mg)		
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	270	64	87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98	
	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	1349	319	26,96	57,00	57,00	7,67	6,74	0,00	0,00	1,63	0,00	4,20	1,70	0,20	0,23	246,27	0,13	93,80	21,98	187,18	
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	982	238	69,55	4,15	4,15	1,95	23,74	0,00	0,00	0,61	70,20	12,48	5,39	0,48	0,67	86,56	0,31	54,12	7,89	123,94	
	BRC0415A	Galleta, dulce, dedos de señora, artesnal, Brasil [harina de trigo refinada, azúcar, yema de huevo, almidón de maíz (maicena), aceite de soya, sal]*	1625	383	7,40	81,83	81,83	7,11	3,05	0,00	0,00	0,61	57,88	0,56	0,71	0,44	0,04	14,86	2,74	91,94	15,11	75,04	
	BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (datos de varias muestras)	1362	329	50,69	4,28	4,28	15,71	27,63	0,00	0,00	1,69	1142,27	8,26	10,86	3,59	0,07	117,40	2,88	44,31	11,10	380,60	
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	1471	349	12,70	86,28	85,55	0,64	0,30	0,74	0,00	0,08	0,00	0,05	0,74	0,74	NA	1,05	0,13	8,04	3,01	12,53	
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr	
Composição dos ingredientes proporcional	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	57,14	154	37	49,85	3,38	3,38	1,67	1,85	0,00	0,00	0,39	7,07	1,15	0,53	0,07	0,00	61,29	0,04	36,43	5,55	46,84
	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	28,57	385	91	7,70	16,28	16,28	2,19	1,93	0,00	0,00	0,47	0,00	1,20	0,49	0,06	0,07	70,36	0,04	26,80	6,28	53,48
	BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	28,57	281	68	19,87	1,19	1,19	0,56	6,78	0,00	0,00	0,17	20,06	3,57	1,54	0,14	0,19	24,73	0,09	15,46	2,25	35,41
	BRC0415A	Galleta, dulce, dedos de señora, artesnal, Brasil [harina de trigo refinada, azúcar, yema de huevo, almidón de maíz (maicena), aceite de soya, sal]*	14,29	232	55	1,06	11,69	11,69	1,02	0,44	0,00	0,00	0,09	8,27	0,08	0,10	0,06	0,01	2,12	0,39	13,13	2,16	10,72
	BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (datos de varias muestras)	2,86	39	9	1,45	0,12	0,12	0,45	0,79	0,00	0,00	0,05	32,64	0,24	0,31	0,10	0,00	3,35	0,08	1,27	0,32	10,87
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	2,86	42	10	0,36	2,47	2,44	0,02	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,03	0,00	0,23	0,09	0,36	
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	2,86	48	11	0,01	2,83	2,83	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,35	0,02	0,00	
	Fator de cocção	Total de ingredientes	137,14	362	85	43,2	38,0	37,9	5,91	11,8	0,02	0,00	1,18	68,0	6,23	2,99	0,45	0,26	162	0,65	93,7	16,7	158
	Cambio de peso después de la preparación	-37,14																					
	Factor de rendimiento de receta	0,73																					
Conferencia																							
Factores de retención de nutrientes	Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Leche y productos lácteos, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds - whole, boiled, total dish)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Huevo, entero, cocido (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)																	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Postre, con galletas dedos de señora, artesanal, Brasil [leche de vaca entera, leche condensada, almidón de maíz (maicena), galletas dedos de señora, crema de leche, yema de huevo y azúcar]			362	85	43,2	38,0	37,9	5,91	11,8	0,02	0,00	1,18	68,0	6,23	2,99	0,45	0,26	162	0,65	93,7	16,7	158
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado		

*Galleta dedos de señora no usamos FRN.
**El azúcar no tiene FRN.
***Cantidad proporcional de proteína vegetal presente en la galleta dedos de señora .
****Cantidad proporcional de proteína animal presente en la galleta dedos de señora .
*****La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

	Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																							
	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		133,19	tr	0,38	0,02	4,81	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-
	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil		328,93	tr	0,86	0,03	14,84	54,76	53,86	0,15	0,12	0,06	0,33	tr	0,57	0,44	2,14	11,03	-	-	-	-	-
	BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)		124,14	0,01	0,31	0,02	2,17	142,72	138,77	1,05	0,61	tr	0,10	0,00	tr	0,12	tr	2,89	-	-	-	-	-
	BRC0415A	Galleta, dulce, dedos de señora, artesnal, Brasil [harina de trigo refinada, azúcar, yema de huevo, almidón de maíz (maicena), aceite de soya, sal]*		90,93	0,20	0,58	0,08	5,40	25,45	25,39	0,30	0,29	0,11	0,07	0,45	tr	0,11	tr	88,52	-	-	-	-	-
	BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (datos de varias muestras)		86,21	0,06	3,54	tr	34,00	972,81	962,13	5,60	0,87	0,22	0,27	tr	0,36	2,02	0,00	150,96	-	-	-	-	-
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil		8,49	0,02	0,08	0,02	2,67	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	tr	tr	0,00	tr	0,00	-	-	-	-	-
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*		6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	57,14	76,11	0,00	0,22	0,01	2,75	28,35	27,89	0,00	0,04	0,02	0,13	0,83	0,00	0,15	0,00	2,96	-	-	-	-	1,67
	BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	28,57	93,98	0,00	0,25	0,01	4,24	15,65	15,39	0,04	0,04	0,02	0,09	0,00	0,15	0,09	0,49	3,15	-	-	-	-	2,19
	BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	28,57	35,47	0,00	0,09	0,01	0,62	40,78	39,65	0,30	0,17	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02	0,00	0,82	-	-	-	-	0,56
	BRC0415A	Galleta, dulce, dedos de señora, artesnal, Brasil [harina de trigo refinada, azúcar, yema de huevo, almidón de maíz (maicena), aceite de soya, sal]*	14,29	12,99	0,03	0,08	0,01	0,77	3,64	3,63	0,04	0,04	0,02	0,01	0,06	0,00	0,02	0,00	12,65	-	-	-	0,66***	0,26****
	BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (datos de varias muestras)	2,86	2,46	0,00	0,10	0,00	0,97	27,79	27,49	0,16	0,02	0,01	0,01	0,00	0,01	0,05	0,00	3,45	-	-	-	-	0,45
	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	2,86	0,24	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	0,02	-
	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	2,86	0,18	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	2,86	-	-	-
	Fator de cocção	Total de ingredientes	137,14	221	0,03	0,74	0,04	9,44	116	114	0,55	0,32	0,06	0,26	0,89	0,16	0,32	0,49	23,0	0,00	2,86	NA	0,68	5,13
	Cambio de peso después de la preparación	-37,14																						
	Factor de rendimiento de receta	0,73																						
Factores de retención de nutrientes	Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-
	Leche y productos lácteos, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-
	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds - whole, boiled, total dish)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,80	0,95	0,70	0,80	-	-	-	-	-
	Huevo, entero, cocido (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	-	-	-	-	-
	Postre, con galletas dedos de señora, artesanal, Brasil [leche de vaca entera, leche condensada, almidón de maíz (maicena), galletas dedos de señora, crema de leche, yema de huevo y azúcar]		221	0,03	0,74	0,04	9,44	116	114	0,55	0,32	0,06	0,26	0,89	0,16	0,32	0,49	23,0	0,00	2,86	NA	0,68	5,13	
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias	Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Tipo de dato		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado	Assumido	Calculado	-	Calculado	Calculado

4.2L - BRC0083N - Pastel (queque), de zanahoria, sin relleno, casero, liviano, Brasil (harina de trigo refinada, zanahoria, huevo de gallina, edulcorante, aceite de soya y leudante químico)

Código			Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)	
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)		1493	352	11,75	75,53	72,94	10,73	1,36	2,58	0,00	0,64	0,00	0,31	0,15	0,44	0,10	16,03	5,70	0,75	30,75	116,36	
	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil		128	31	90,21	7,55	4,56	1,12	0,21	2,98	0,00	0,91	0,00	0,03	0,01	0,10	0,00	21,36	0,47	11,14	11,35	26,93	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil		563	135	76,65	2,13	2,13	11,29	9,05	0,00	0,00	0,89	361,74	2,64	3,66	1,22	0,02	40,44	1,79	160,72	10,68	157,31	
	BRC0090N	Edulcorante, aspartamo, en polvo (dato importado)		1564	368	8,00	0,00	0,00	92,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	140,00	0,00	0,00
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil		3700	900	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	23,30	60,00	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
	BRC0006L	Levedura, química, en polvo, Brasil		757	178	7,08	43,91	43,91	0,48	0,07	0,00	0,00	48,46	NA	0,01	0,00	0,02	0,00	4291,51	8,09	10052,41	28,73	6804,80	
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	30,00	448	106	3,53	22,66	21,88	3,22	0,41	0,78	0,00	0,19	0,00	0,09	0,05	0,13	0,03	4,81	1,71	0,22	9,23	34,91	
	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	25,00	32	8	22,55	1,89	1,14	0,28	0,05	0,75	0,00	0,23	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	5,34	0,12	2,78	2,84	6,73	
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	25,00	141	34	19,16	0,53	0,53	2,82	2,26	0,00	0,00	0,22	90,43	0,66	0,91	0,30	0,01	10,11	0,45	40,18	2,67	39,33	
	BRC0090N	Edulcorante, aspartamo, en polvo (dato importado)	20,00	313	74	1,60	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	8,00	296	72	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	1,86	4,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	BRC0006L	Levedura, química, en polvo, Brasil	1,50	11	3	0,11	0,66	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64,37	0,12	150,79	0,43	102,07	
Factor de cocción	Total de ingredientes		109,50	793	190	37,4	25,7	24,2	24,7	10,7	1,5	0,0	1,4	90	1,9	2,78	5,13	0,05	15,4	0,57	70,96	5,51	46,06	
Cambio de peso después de la preparación			-9,50																					
Factor de rendimiento de receta			0,91																					
Conferencia																								
Factores de retención de nutrientes	Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)																			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Zanahoria, horneada (Bognar 2002, Table 26 vegetables - bake in oven)																			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Aceite, soya, horneado (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)																			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Huevo de gallina, horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)																			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Pastel (queque), zanahoria, sin relleno, casero, dietético, Brasil (harina de trigo refinada, zanahoria, huevo de gallina, edulcorante, aceite de soya y levadura química)			793	190	37,4	25,7	24,2	24,73	10,7	1,52	0,00	1,37	90,4	1,9	2,78	5,13	0,05	15,4	0,57	71,0	5,5	46,1		
Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Tipo de dato				Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

*La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

	Código	Descripción		K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:		Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)		153,51	0,47	0,87	0,15	6,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,32	tr	0,90	tr	0,00	tr	281,05	-	-	-	-	-
	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil		278,31	0,06	0,30	0,07	0,60	740,78	370,39	0,00	0,58	tr	tr	tr	0,05	0,00	5,12	15,90	-	-	-	-	-
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil		143,58	tr	1,33	0,06	15,00	159,06	158,70	1,90	1,00	0,07	0,58	0,72	tr	0,87	0,00	46,02	-	-	-	-	-
	BRC0090N	Edulcorante, aspartamo, en polvo (dato importado)		4,00	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil		0,00	0,00	0,01	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	12,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	BRC0006L	Levedura, química, en polvo, Brasil		10005,60	NA	0,71	NA	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
Composición proporcional de los ingredientes	BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	30,00	46,05	0,14	0,26	0,05	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,07	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	59,02	-	-	-	0,41	-
	BRC0020B	Zanahoria, sin cáscara, cruda, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	25,00	69,58	0,02	0,08	0,02	0,15	185,20	92,60	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1,02	3,98	-	-	-	0,28	-
	BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	25,00	35,89	0,00	0,33	0,01	3,75	39,77	39,68	0,48	0,25	0,01	0,12	0,14	0,00	0,17	0,00	11,51	-	-	-	-	2,82
	BRC0090N	Edulcorante, aspartamo, en polvo (dato importado)	20,00	0,80	0,00	0,02	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	18,40	-
	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	8,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	8,00	-	-
	BRC0006L	Levedura, química, en polvo, Brasil	1,50	150,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	0,01	-
Factor de cocción	Total de ingredientes	109,50	106,27	0,02	0,43	0,06	4,00	224,96	132,27	0,48	1,12	0,01	0,12	0,14	0,01	0,17	1,02	15,48	0,00	0,00	8,00	19,10	2,82	
	Cambio de peso después de la preparación	-9,50																						
	Factor de rendimiento de receta	0,91																						
Factores de retención de nutrientes	Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,90	0,70	0,70	0,70	-	-	-	-	-	
	Zanahoria, horneada (Bognar 2002, Table 26 vegetables - bake in oven)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-	
	Aceite, soya, horneado (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-	
	Huevo de gallina, horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	1,00	-	-	-	-	-	
	BRC0083N	Pastel (queque), zanahoria, sin relleno, casero, dietético, Brasil (harina de trigo refinada, zanahoria, huevo de gallina, edulcorante, aceite de soya y levadura química)		106	0,02	0,43	0,06	4,00	225	132	0,48	1,12	0,01	0,12	0,14	0,01	0,17	1,02	15,5	0,00	0,00	8,00	19,10	2,82
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	

4.1L - BRC0782B - Preparación típica brasileña, ‘Farofa’, con salchicha, con sal, Brasil (harina de yuca, salchicha con carne de res y cerdo, tomate, aceitunas, perejil, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	Fatrn(g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodriguez, 2015)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	45,00	BRC0088B	Harina, yuca (mandioca), tostada, industrializada, Brasil*		1489	351	8,34	89,19	82,65	1,23	0,29	6,54	0,00	0,95	0,00	0,10	0,10	tr	0,00	75,53	1,19	10,31	40,01	38,63
	30,00	BRC0183F	Salchicha, frita, con aceite de soya, Brasil (promedio de diferentes tipos de carne)		1066	257	56,90	0,00	0,00	19,38	19,93	0,00	0,00	3,83	75,25	5,75	7,70	3,50	0,04	10,99	1,07	1374,83	22,14	230,28
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> , Brasil		82	19	94,34	4,00	3,30	0,95	0,11	0,70	0,00	0,60	0,00	0,02	0,02	0,04	0,00	11,00	0,68	247,00	9,00	28,00
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil		1175	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81
	5,00	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil		3700	900	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	23,40	59,63	0,50	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
	3,68	BRC0120B	Aceitunas, negras, en conserva, escurridas, <i>Olea europaea</i> L., Brasil		867	210	68,46	5,54	0,99	1,16	20,35	4,56	0,00	4,48	NA	3,50	11,00	3,00	0,00	58,75	5,45	1566,66	4,76	16,00
	1,00	BRC0057B	Perejil, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil		179	43	86,49	7,61	4,43	3,39	0,56	3,17	0,00	1,96	0,00	0,07	tr	0,18	0,00	213,61	3,79	2,74	24,88	58,76
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33		1,00
100,00																								
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0088B	Harina, yuca (mandioca), tostada, industrializada, Brasil*		670	158	3,75	40,14	37,19	0,55	0,13	2,94	0,00	0,43	0,00	0,05	0,05	0,00	0,00	33,99	0,54	4,64	18,01	17,38
	30,00	BRC0183F	Salchicha, frita, con aceite de soya, Brasil (promedio de diferentes tipos de carne)		320	77	17,07	0,00	0,00	5,82	5,98	0,00	0,00	1,15	22,57	1,73	2,31	1,05	0,01	3,30	0,32	412,45	6,64	69,08
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> , Brasil		8	2	9,43	0,40	0,33	0,10	0,01	0,07	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,07	24,70	0,90	2,80
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil		59	14	2,85	0,75	0,61	0,15	1,21	0,14	0,00	0,04	0,00	0,19	0,28	0,72	0,01	0,83	0,02	0,09	0,82	3,69
	5,00	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil		185	45	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	1,17	2,98	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	3,68	BRC0120B	Aceitunas, negras, en conserva, escurridas, <i>Olea europaea</i> L., Brasil		30	7	2,52	0,20	0,04	0,04	0,75	0,17	0,00	0,17	0,00	0,13	0,40	0,11	0,00	2,16	0,20	57,65	0,18	0,59
	1,00	BRC0057B	Perejil, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil		2	0	0,86	0,08	0,04	0,03	0,01	0,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,14	0,04	0,03	0,25	0,59
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil		0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	127,82	0,00	0,00
100,00																								
Conferencia							100,01	38,22	12,02***															
Factor de retención de nutrientes		Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)													1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00			
BRC0782B		Preparación típica brasileña, 'Farofa', con salchicha, con sal, Brasil (harina de yuca, salchicha con carne de res y cerdo, tomate, aceitunas, perejil, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)			1274	304	36,5	41,6	38,2	6,69	13,1	3,35	0,00	2,18	22,6	2,88	4,21	4,87	0,04	43,6	1,19	627	26,8	94,1
Desviación estándar					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias					-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato					Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Asumido	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP

* Usamos harina de yuca tostada ya que no tenemos FRN para yuca.

** Cantidad de aceite de soya utilizado en el salteado.

*** La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.

Para as casas decimais foram considerados os critérios de Greenfield; Southgate (2003).

Código				Descripción				K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)
Fuente da receta:				Ingredientes - composición em 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodríguez, 2015)																							
Composición para 100 g de los ingredientes	45,00	BRC0088B	Harina, yuca (mandioca), tostada, industrializada, Brasil*	327,74	0,37	0,36	tr	1,59	0,29	0,15	0,00	0,19	tr	tr	tr	0,81	0,00	tr	42,97	-	-	-	-	-	-	-	
	30,00	BRC0183F	Salchicha, frita, con aceite de soya, Brasil (promedio de diferentes tipos de carne)	359,91	0,31	3,54	0,10	NA	NA	NA	1,02	0,66	0,26	0,06	5,75	Tr	0,84	0,00	0,86	-	-	-	-	-	-	-	
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> , Brasil	218,00	0,11	0,14	0,08	NA	NA	24,00	0,00	0,56	0,04	0,02	0,53	0,08	0,00	22,80	13,00	-	-	-	-	-	-	-	
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-	-	-	
	5,00	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	0,00	NA	0,01	0,32	NA	NA	0,00	0,00	8,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	-		
	3,68	BRC0120B	Aceitunas, negras, en conserva, escurridas, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	78,57	0,06	0,29	0,25	NA	NA	NA	0,00	3,14	Tr	Tr	Tr	0,04	0,00	Tr	0,00	-	-	-	-	-	-	-	
	1,00	BRC0057B	Perejil, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	846,87	2,23	1,58	0,24	0,63	558,20	279,10	0,00	0,53	0,11	0,17	0,82	0,50	0,00	33,85	116,99	-	-	-	-	-	-	-	
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-	-	-	
100,00																											
Composición proporcional de los ingredientes	45,00	BRC0088B	Harina, yuca (mandioca), tostada, industrializada, Brasil*	147,48	0,16	0,16	0,00	0,72	0,13	0,07	0,00	0,09	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	19,33	-	-	-	0,55	-	-	-		
	30,00	BRC0183F	Salchicha, frita, con aceite de soya, Brasil (promedio de diferentes tipos de carne)	107,97	0,09	1,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,31	0,20	0,08	0,02	1,73	0,00	0,25	0,00	0,26	-	-	-	-	-	5,82		
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> , Brasil	21,80	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	2,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	2,28	1,30	-	-	-	0,10	-	-		
	5,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	15,24	0,01	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,45	0,69	-	-	0,8**	0,15	-	-		
	5,00	BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	5,00	-	-	-		
	3,68	BRC0120B	Aceitunas, negras, en conserva, escurridas, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	2,89	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	0,04	-	-		
	1,00	BRC0057B	Perejil, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum</i> spp., Brasil	8,47	0,02	0,02	0,00	0,01	5,58	2,79	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,34	1,17	-	-	-	0,03	-	-		
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	-	-	-	-	-	-	
100,00																											
Factor de retención de nutrientes	Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-	-	-		
	BRC0782B	Preparación típica brasileña, 'Farofa', con salchicha, con sal, Brasil (harina de yuca, salchicha con carne de res y cerdo, tomate, aceitunas, perejil, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)			304	0,30	1,28	0,07	0,75	5,71	5,26	0,31	0,70	0,09	0,02	1,79	0,39	0,25	3,07	22,8	0,32	NA	5,80	0,88	5,82		
	Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Tipo de dato	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP	Calculado/IP		

4.3B - BRC0834B - Caponata de berenjena, conserva de berenjena, con sal, Brasil (berenjena, aceite de oliva, chille dulce de colores, pasas, vinagre de manzana, pimienta negra, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)

Código			Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
	30,00	BRC0043B	Berenjena, cocida, sin aceite, sin sal, escurrida, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	110	26	92,58	6,20	4,29	0,79	0,24	1,91	0,00	0,19	0,00	0,05	0,02	0,10	0,00	14,35	0,29	1,77	11,75	20,02
	15,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	1175	284	57,00	14,93	12,22	3,04	24,17	2,71	0,00	0,82	0,00	3,71	5,61	14,44	0,12	16,64	0,41	1,89	16,48	73,81
	14,48	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	3700	900	0,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	NA	0,00	NA	14,84	73,14	11,22	NA	0,00	0,56	2,00	0,00	0,00
	10,00	BRC0469B	Chille dulce, verde, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	98	23	93,17	5,03	3,20	1,05	0,31	1,83	0,00	0,44	0,00	0,11	0,01	0,11	NA	8,72	0,43	tr	6,90	15,67
	10,00	BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	117	28	91,84	6,29	4,45	1,20	0,17	1,83	0,00	0,51	0,00	0,02	0,00	0,03	NA	6,96	0,38	tr	7,68	20,66
	10,00	BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	128	30	91,22	6,47	4,40	1,39	0,35	2,07	0,00	0,57	0,00	0,03	tr	0,08	NA	9,86	0,45	tr	7,07	21,76
	5,00	BRC0171C	Pasas, sin semillas, <i>Vitis vinifera</i> , Brasil*	1382	326	15,43	79,18	75,48	3,07	0,46	3,70	0,00	1,86	0,00	0,06	0,05	0,04	NA	50,00	1,88	11,00	32,00	101,00
	5,00	BRC0021L	Vinagre, manzana, Brasil*	102	24	93,81	6,02	6,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	0,20	5,00	5,00	8,00
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	1249	298	12,46	69,40	44,10	10,39	3,26	25,30	0,00	4,49	0,00	1,33	0,74	1,00	0,00	443,00	9,71	20,00	171,00	158,00
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	30,00	BRC0043B	Berenjena, cocida, sin aceite, sin sal, escurrida, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	33	8	27,77	1,86	1,29	0,24	0,07	0,57	0,00	0,06	0,00	0,01	0,01	0,03	0,00	4,31	0,09	0,53	3,52	6,01
	15,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	176	43	8,55	2,24	1,83	0,46	3,63	0,41	0,00	0,12	0,00	0,56	0,84	2,17	0,02	2,50	0,06	0,28	2,47	11,07
	14,48	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	536	130	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	0,00	0,00	0,00	0,00	2,15	10,59	1,62	0,00	0,00	0,08	0,29	0,00	0,00
	10,00	BRC0469B	Chille dulce, verde, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	10	2	9,32	0,50	0,32	0,10	0,03	0,18	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,87	0,04	0,00	0,69	1,57
	10,00	BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	12	3	9,18	0,63	0,45	0,12	0,02	0,18	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,04	0,00	0,77	2,07
	10,00	BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	13	3	9,12	0,65	0,44	0,14	0,03	0,21	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,99	0,04	0,00	0,71	2,18
	5,00	BRC0171C	Pasas, sin semillas, <i>Vitis vinifera</i> , Brasil*	69	16	0,77	3,96	3,77	0,15	0,02	0,19	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,09	0,55	1,60	5,05
	5,00	BRC0021L	Vinagre, manzana, Brasil*	5	1	4,69	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,01	0,25	0,25	0,40
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	127,82	0,00	0,00
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	2	1	0,02	0,14	0,09	0,02	0,01	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,89	0,02	0,04	0,34	0,32
	100,00																						
	Conferencia					99,99***		8,49		18,05****													
Factor de retención de nutrientes	Aceite, oliva, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)																		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Caponata de berenjena, conserva de berenjena, con sal, Brasil (berenjena, aceite de oliva, chille dulce de colores, pasas, vinagre de manzana, pimienta negra, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)			856	207	69,4	10,3	8,49	1,23	18,3	1,79	0,00	0,76	0,00	2,74	11,4	3,85	0,02	13,2	0,48	130	10,4	28,7
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato			Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*Los ingredientes agregados al final de la preparación, no se calentaron, no FRN.
**Cantidad de aceite de soya utilizado en el salteado,
***Aunque no llega a la suma de 100 g, sigue estando dentro de lo que se considera aceptable por los criterios de la FAO/INFOODS.
****La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																							
	30,00	BRC0043B	Berenjena, cocida, sin aceite, sin sal, escurrida, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	140,55	0,15	0,18	0,06	0,11	26,67	13,33	0,00	0,42	0,05	tr	tr	tr	0,00	tr	10,06	-	-	-	-	-
	15,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	304,80	0,19	0,36	0,16	0,59	0,00	0,00	0,00	3,17	0,08	tr	tr	0,22	0,00	8,99	13,86	-	-	-	-	-
	14,48	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	1,00	NA	0,00	NA	NA	NA	0,00	0,00	18,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0469B	Chille dulce, verde, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	91,89	0,14	0,16	0,07	0,21	43,13	21,56	0,00	0,68	tr	tr	tr	tr	0,00	68,66	5,59	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	121,28	0,07	0,16	0,06	0,21	75,90	37,95	0,00	0,89	0,03	0,04	tr	0,01	0,00	118,26	24,10	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	119,55	0,08	0,12	0,04	0,21	34,65	17,33	0,00	1,84	0,03	0,02	tr	0,04	0,00	141,39	14,30	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0171C	Pasas, sin semillas, <i>Vitis vinifera</i> , Brasil*	749,00	NA	0,22	NA	NA	NA	0,00	0,00	0,12	0,11	0,13	0,77	0,17	0,00	2,30	5,00	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0021L	Vinagre, manzana, Brasil*	73,00	0,25	0,94	tr	0,10	NA	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	1,33	12,75	1,19	1,33	4,90	NA	27,00	0,00	1,04	0,11	0,18	1,14	0,29	0,00	0,00	17,00	-	-	-	-	-
	100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	30,00	BRC0043B	Berenjena, cocida, sin aceite, sin sal, escurrida, <i>Solanum melongena</i> L., Brasil	42,16	0,04	0,05	0,02	0,03	8,00	4,00	0,00	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	3,02	-	-	-	0,24	-	
	15,00	BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	45,72	0,03	0,05	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	1,35	2,08	-	-	2,4***	0,46	-
	14,48	BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	14,48	-	-
	10,00	BRC0469B	Chille dulce, verde, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	9,19	0,01	0,02	0,01	0,02	4,31	2,16	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,87	0,56	-	-	-	0,10	-
	10,00	BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	12,13	0,01	0,02	0,01	0,02	7,59	3,80	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,83	2,41	-	-	-	0,12	-
	10,00	BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	11,96	0,01	0,01	0,00	0,02	3,47	1,73	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,14	1,43	-	-	-	0,14	-
	5,00	BRC0171C	Pasas, sin semillas, <i>Vitis vinifera</i> , Brasil*	37,45	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,04	0,01	0,00	0,12	0,25	-	-	-	0,15	-
	5,00	BRC0021L	Vinagre, manzana, Brasil*	3,65	0,01	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	0,00	-
	0,32	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	-	-	-	-
	0,20	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> , Brasil	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	-	0,02	-
	100,00																							
	Factor de retención de nutrientes	Aceite, oliva, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,85	0,85	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	-	-	-	-
Caponata de berenjena, conserva de berenjena, con sal, Brasil																								
	BRC0834B	(berenjena, aceite de oliva, chille dulce de colores, pasas, vinagre de manzana, pimienta negra, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	162	0,14	0,21	0,06	0,20	23,4	11,7	0,00	1,48	0,04	0,01	0,04	0,05	0,00	34,3	9,78	0,32	0,00	16,9	1,23	0,00	
	Desviación estándar		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Tipo de dato		Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	

4.3C - BRC0195C - Piña, cocida, caramelizada, Brasil

Código		Descripción		ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCHNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRIN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
	75,00	BRC0002C	Piña, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil	211	49,9	87,02	11,61	10,50	0,68	0,33	1,12	0,00	0,36	0,00	0,02	0,03	0,10	0,00	18,37	0,47	2,84	16,63	10,51
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	75,00	BRC0002C	Piña, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil	158	37	65,26	8,71	7,87	0,51	0,25	0,84	0,00	0,27	0,00	0,02	0,02	0,08	0,00	13,78	0,36	2,13	12,47	7,88
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	422	99	0,06	24,76	24,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,03	3,04	0,14	0,00
	100,00																						
	Conferencia					100,00		32,6		0,12**													
Factor de retención de nutrientes	Piña, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)																						
	BRC0195C Piña, cocida, caramelizada, Brasil			580	137	65,3	33,5	32,6	0,5	0,25	0,84	0,00	0,41	0,0	0,02	0,02	0,08	0,00	14,7	0,38	5,17	12,6	7,88
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Tipo de dato	Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*El azúcar no tiene FRN.
**La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código	Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)	
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																						
Composición para 100 g de los ingredientes	75,00	BRC0002C	Piña, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil																				
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*																				
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	75,00	BRC0002C	Piña, pulpa, fresca, <i>Ananas comosus</i> L., Brasil																				
	25,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*																				
	100,00																						
Factor de retención de nutrientes	Piña, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,95	1,00	1,00	0,95	0,95	0,95	0,70	1,00	0,95	0,70	-	-	-	-	-
	BRC0195C Pinã, cocida, caramelizada, Brasil		105	1,12	0,12	0,09	0,45	1,43	0,71	0,00	0,04	0,12	0,01	tr	tr	0,00	23,6	5,93	0,00	25,00	0,00	0,55	0,00
		Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Tipo de dato		Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido	

4.3E - C0088K - Manjar, coco, c/ sirope de ciruela, casero, con azúcar, Brasil [leche entera de vaca, azúcar, leche de coco, ciruelas pasas, pasas, almidón de maíz (maicena) y coco]

Código				Descripción	ENERC (kJ) (estandarizada)	ENERC (kcal) (estandarizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (estandarizado)	CHOAVLDF(g) (estandarizado)	PROCNT(g) (estandarizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (estandarizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)				
Fuente de la receta:	Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																											
	48,00	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		270	64	87,25	5,92	5,92	2,93	3,23	0,00	0,00	0,67	12,37	2,01	0,93	0,12	NA	107,26	0,07	63,76	9,71	81,98				
Composición para 100 g de los ingredientes	20,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*		1686	397	0,23	99,03	99,03	0,16	tr	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,11	12,16	0,55	tr				
	10,00	BRC0175C	Coco, leche, industrializado, Brasil**		734	178	77,98	2,19	2,19	1,01	18,36	NA	0,00	0,44	0,00	15,60	0,90	0,20	0,00	5,85	0,46	44,29	16,83	25,52				
	10,00	BRC0181C	Ciruela, pasa, <i>Prunus domestica</i> , Brasil		1073	253	30,92	63,88	56,78	2,18	0,38	7,10	0,00	2,64	0,00	0,09	0,05	0,06	0,00	43,00	0,93	2,00	41,00	69,00				
	7,00	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil		1471	349	12,70	86,28	85,55	0,64	0,30	0,74	0,00	0,08	0,00	0,05	0,74	0,74	0,00	1,05	0,13	8,04	3,01	12,53				
	5,00	BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> , Brasil**		1744	423	42,96	10,40	5,02	3,69	41,98	5,38	0,00	0,97	0,00	30,00	1,50	0,30	0,00	8,69	1,15	15,32	44,78	70,82				
	100,00																											
Composición proporcional de los ingredientes	48,00	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil		130	31	41,88	2,84	2,84	1,41	1,55	0,00	0,00	0,32	5,94	0,97	0,45	0,06	0,00	51,48	0,04	30,60	4,66	39,35				
	20,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*		337	79	0,05	19,81	19,81	0,03	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,02	2,43	0,11	0,00				
	10,00	BRC0175C	Coco, leche, industrializado, Brasil**		73	18	7,80	0,22	0,22	0,10	1,84	0,00	0,00	0,04	0,00	1,56	0,09	0,02	0,00	0,59	0,05	4,43	1,68	2,55				
	10,00	BRC0181C	Ciruela, pasa, <i>Prunus domestica</i> , Brasil		107	25	3,09	6,39	5,68	0,22	0,04	0,71	0,00	0,26	0,00	0,01	0,01	0,01	0,00	4,30	0,09	0,20	4,10	6,90				
	7,00	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil		104	24	0,89	6,04	5,99	0,05	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,07	0,01	0,56	0,21	0,88				
	5,00	BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> , Brasil**		87	21	2,15	0,52	0,25	0,18	2,10	0,27	0,00	0,05	0,00	1,50	0,08	0,02	0,00	0,43	0,06	0,77	2,24	3,54				
100,00																												
Conferencia								100,00				34,78				4,87***												
Factores de retención de nutrientes	Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)																						1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds - whole, boiled, total dish)																						1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
	Ciruela, passa, rehidratada (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS (DRIED), REHEATED)																						1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
Manjar, coco, c/ sirope de ciruela, artesanal, con azúcar, Brasil																												
BRC0088K [leche entera de vaca, azúcar, leche de coco, ciruelas pasas, pasas, almidón de maíz (maicena) y coco]				839	199	55,9	35,8	34,8	1,99	5,55	1,03	0,00	0,80	5,94	4,04	0,67	0,15	0,00	57,6	0,26	39,0	13,0	53,2					
	Desviación estándar			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
		Mínimo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
		Máximo		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
		Número de datos		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
		Referencias		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-					
		Tipo de dato		Calculado	Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC				

*El azúcar no tiene FRN.
**Para el coco y la leche de coco no utilizamos FRN.
***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales, se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

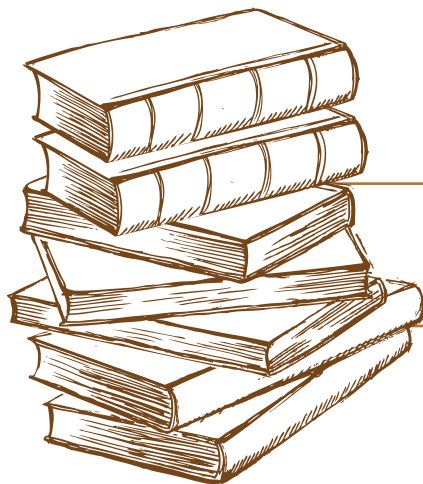
Código				Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg) (estandarizada)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)		
Fuente de la receta:				Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)																							
				48,00	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	133,19	tr	0,38	0,02	4,81	49,60	48,80	NA	0,08	0,04	0,24	1,52	tr	0,37	tr	5,18	-	-	-	-	-
				20,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	6,35	tr	tr	tr	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
				10,00	BRC0175C	Coco, leche, industrializado, Brasil**	143,67	0,24	0,32	0,16	NA	NA	NA	0,00	NA	tr	tr	tr	tr	0,00	tr	11,37	-	-	-	-	-
				10,00	BRC0181C	Ciruela, pasa, <i>Prunus domestica</i> , Brasil	732,00	0,30	0,44	0,28	0,30	NA	39,00	0,00	0,43	0,05	0,19	1,88	0,21	0,00	0,60	4,00	-	-	-	-	-
				7,00	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	8,49	0,02	0,08	0,02	2,67	0,00	0,00	0,00	0,00	tr	tr	tr	tr	0,00	tr	0,00	-	-	-	-	-
				5,00	BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> i, Brasil**	307,62	0,71	1,59	0,24	10,87	0,00	0,00	0,00	0,30	tr	tr	tr	0,03	0,00	2,49	27,98	-	-	-	-	-
100,00																											
Composición proporcional de los ingredientes				48,00	BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada (promedio de diferentes muestras), Brasil	63,93	0,00	0,18	0,01	2,31	23,81	23,42	0,00	0,04	0,02	0,11	0,69	0,00	0,13	0,00	2,49	-	-	-	-	1,41
				20,00	BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)*	1,27	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	20,00	-	0,03	-
				10,00	BRC0175C	Coco, leche, industrializado, Brasil**	14,37	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,14	-	-	-	0,10	-	
				10,00	BRC0181C	Ciruela, pasa, <i>Prunus domestica</i> , Brasil	73,20	0,03	0,04	0,03	0,03	0,00	3,71	0,00	0,04	0,00	0,02	0,19	0,02	0,00	0,06	0,38	-	-	-	0,22	-
				7,00	BRC0124A	Almidón de maíz (maicena), crudo, Brasil	0,59	0,00	0,01	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	0,05	-
				5,00	BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> i, Brasil**	15,38	0,04	0,08	0,01	0,54	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	1,40	-	-	-	0,18	-
				100,00																							
Factores de retención de nutrientes				Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,70	0,80	1,00	-	-	-	-	-		
				Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds - whole, boiled, total dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,80	0,95	0,70	0,80	-	-	-	-	-	
				Ciruela, passa, rehidratada (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS (DRIED), REHEATED)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,95	1,00	1,00	0,95	1,00	1,00	1,00	0,95	0,95	-	-	-	-	-	
Manjar, coco, c/ sirope de ciruela, artesanal, con azúcar, Brasil																											
BRC0088K [leche entera de vaca, azúcar, leche de coco, ciruelas pasas, pasas, almidón de maíz (maicena) y coco]				169	0,09	0,34	0,07	3,19	23,8	27,1	0,00	0,09	0,02	0,13	0,88	0,02	0,13	0,18	5,40	0,00	20,0	0,00	0,58	1,41			
				Desviación estándar	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
				Mínimo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Máximo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Número de datos	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
				Referencias	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato				Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC			

4.3F - BRC0151T - Kibbeh vegetariano, con tomate y chile dulce, con sal, Brasil [trigo de kibbeh y proteína de soya texturizada (hidratada con caldo de verduras), tomate, chile duce, cebolla, ajo, menta, con pimienta negra, con sal]

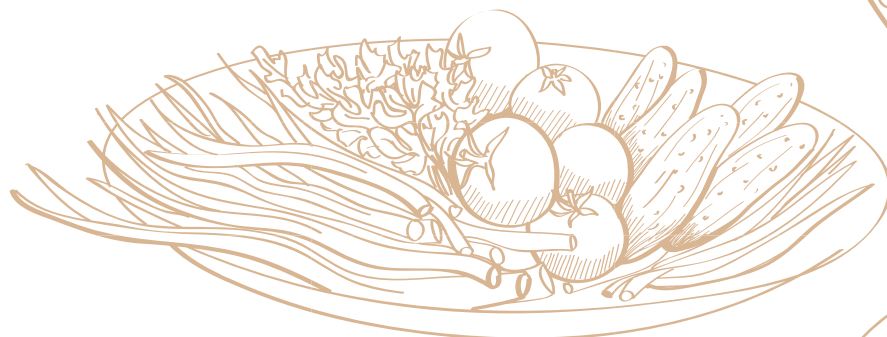
Código			Descripción	ENERC (kJ) (padronizada)	ENERC (kcal) (padronizada)	WATER(g)	CHOCDF(g) (padronizado)	CHOAVLDF(g) (padronizado)	PROCNT(g) (padronizada)	FAT(g)	FIBTG(g) (padronizada)	ALC (g)	ASH (g)	CHOLE (mg)	FASAT (g)	FAMS (g)	FAPU (g)	FATRN (g)	CA (mg)	FE (mg)	NA (mg)	MG (mg)	P (mg)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																						
	27,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil	1425	336	5,67	40,99	32,52	45,94	0,62	8,46	0,00	6,78	0,00	0,08	0,12	0,30	0,00	115,44	9,40	651,76	25,29	503,25
	27,00	BRC0405A	Trigo para kibbeh, cocido, sin sal, <i>Triticum</i> spp. (dato importado)	337	80	77,76	18,58	14,08	3,08	0,24	4,50	0,00	0,34	0,00	0,04	0,03	0,10	NA	10,00	0,96	5,00	32,00	40,00
	25,00	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	24	6	97,31	1,30	0,99	0,22	0,03	0,32	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	6,55	0,09	1,15	1,91	5,92
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Lycopersicon esculentum</i> (dato importado)	82	19	94,34	4,00	3,30	0,95	0,11	0,70	0,00	0,60	0,00	0,02	0,02	0,04	NA	11,00	0,68	247,00	9,00	28,00
	5,00	BRC0465B	Chilli dulce, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	118	28	91,87	6,03	4,11	1,26	0,31	1,93	0,00	0,52	0,00	0,06	0,01	0,09	NA	8,72	0,44	tr	7,25	20,31
	4,00	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> , Brasil	173	41	88,36	9,21	7,16	1,76	0,13	2,04	0,00	0,54	0,00	0,05	0,02	0,02	0,00	14,05	0,21	0,62	11,91	39,57
	1,00	BRC0113B	Ajo, salteado (con aceite de soya), sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil	1802	433	24,22	36,58	32,04	8,09	29,29	4,54	0,00	1,82	0,00	4,46	6,76	17,54	0,15	19,49	1,17	7,70	30,60	214,31
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	165	40	85,55	8,40	1,60	3,29	0,73	6,80	0,00	2,03	0,00	0,19	0,03	0,39	0,00	199,00	11,87	30,00	63,00	60,00
	0,35	BRC0799B	Menta, fresca, <i>Mentha spicata</i> (dato importado)	1249	298	12,46	69,40	44,10	10,39	3,26	25,30	0,00	4,49	0,00	1,33	0,74	1,00	0,00	443,00	9,71	20,00	171,00	158,00
	0,15	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrumi</i> (dato importado)	0	0	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	99,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,95	0,33	39943,20	1,00	0,00
	100,00																						
Composición proporcional de los ingredientes	27,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil	385	91	1,53	11,07	8,78	12,40	0,17	2,28	0,00	1,83	0,00	0,02	0,03	0,08	0,00	31,17	2,54	175,98	6,83	135,88
	27,00	BRC0405A	Trigo para kibbeh, cocido, sin sal, <i>Triticum</i> spp. (dato importado)	91	22	21,00	5,02	3,80	0,83	0,06	1,22	0,00	0,09	0,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,70	0,26	1,35	8,64	10,80
	25,00	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	6	1	24,33	0,33	0,25	0,05	0,01	0,08	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,64	0,02	0,29	0,48	1,48
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Lycopersicon esculentum</i> (dato importado)	8	2	9,43	0,40	0,33	0,10	0,01	0,07	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,07	24,70	0,90	2,80
	5,00	BRC0465B	Chilli dulce, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	6	1	4,59	0,30	0,21	0,06	0,02	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,02	0,00	0,36	1,02
	4,00	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> , Brasil	7	2	3,53	0,37	0,29	0,07	0,01	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,56	0,01	0,02	0,48	1,58
	1,00	BRC0113B	Ajo, salteado (con aceite de soya), sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil	18	4	0,24	0,37	0,32	0,08	0,29	0,05	0,00	0,02	0,00	0,04	0,07	0,18	0,00	0,19	0,01	0,08	0,31	2,14
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	1	0	0,30	0,03	0,01	0,01	0,00	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	0,04	0,11	0,22	0,21
	0,35	BRC0799B	Menta, fresca, <i>Mentha spicata</i> (dato importado)	2	0	0,02	0,10	0,07	0,02	0,00	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,01	0,03	0,26	0,24
	0,15	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrumi</i> (dato importado)	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	199,72	0,00	0,00
	100,00																						
	Conferencia				99,75**			14,04		0,39***													
Factor de retención de nutrientes	Menta, cocida (incluye agua) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)																		1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	BRC0151T	Kibbeh vegetariano, con tomate y chilli dulce, con sal, Brasil (trigo de kibbeh y proteína de soya texturizada (hidratada con caldo de verduras), tomate, chilli duce, cebolla, ajo, menta, con pimienta negra, con sal]		523	124	65,0	18,0	14,0	13,6	0,57	3,93	0,00	2,60	0,00	0,09	0,11	0,30	0,00	39,3	2,99	402	18,5	156
Desviación estándar			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato			Calculado	Calculado	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC

*Cantidad de aceite de soya utilizada en el salteado.
**Aunque no llega a la suma de 100g, todavía está dentro del rango aceptable según los criterios FAO/INFOODS.
***La suma de lípidos no siempre es igual a los lípidos totales.
Para los decimales se consideraron los criterios de Greenfield; Southgate (2003).

Código			Descripción	K (mg)	MN (mcg)	ZN (mg)	CU (mg)	SE (mcg)	VITA (mcg)	VITA_RAE (mcg)	VITD (mcg) (estandarizada)	TOCPHA (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6A (mg)	VITB12 (mcg)	VITC (mg)	FOLDFE (mcg)	Sal añadido (g)	Azúcar añadido (g)	Grasa añadida (g)	Proteína vegetal (g)	Proteína animal(g)
Fuente da receta:	Ingredientes - composición em 100 g (Receta estandarizada)																							
	27,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil	52,53	NA	2,61	NA	NA	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,93	0,06	0,00	0,00	114,14	-	-	-	-	-
	27,00	BRC0405A	Trigo para kibbeh, cocido, sin sal, <i>Triticum</i> spp. (dato importado)	68,00	NA	0,57	NA	NA	NA	0,00	0,00	0,01	0,57	0,03	1,00	0,08	0,00	0,00	18,00	-	-	-	-	-
	25,00	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	36,50	0,03	0,03	0,03	0,09	93,89	48,18	0,00	0,10	tr	tr	0,11	0,02	0,00	0,62	3,23	-	-	-	-	-
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Lycopersicon esculentum</i> (dato importado)	218,00	0,11	0,14	0,08	NA	NA	24,00	0,00	0,56	0,04	0,02	0,53	0,08	0,00	22,80	13,00	-	-	-	-	-
	5,00	BRC0465B	Chilli dulce, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	116,26	0,10	0,14	0,06	0,21	46,54	23,27	0,00	1,30	0,02	0,02	tr	0,02	0,00	114,56	15,24	-	-	-	-	-
	4,00	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> , Brasil	184,05	0,14	0,17	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,04	tr	tr	0,13	0,00	4,14	14,17	-	-	-	-	-
	1,00	BRC0113B	Ajo, salteado (con aceite de soya), sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil	768,89	0,34	1,18	0,30	3,18	0,00	0,00	0,00	4,91	0,24	tr	tr	0,57	0,00	29,91	2,37	-	-	-	-	-
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	7,98	0,10	0,10	0,03	0,10	NA	NA	0,00	NA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
	0,35	BRC0799B	Menta, fresca, <i>Mentha spicata</i> (dato importado)	458,00	1,12	1,09	0,24	NA	NA	203,00	0,00	0,00	0,08	0,18	0,95	0,16	0,00	13,30	105,00	-	-	-	-	-
	0,15	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrumi</i> (dato importado)	1,33	12,75	1,19	1,33	4,90	NA	27,00	0,00	1,04	0,11	0,18	1,14	0,29	0,00	0,00	17,00	-	-	-	-	-
	100,00																							
Composición proporcional de los ingredientes	27,00	BRC0055T	Soya, proteína, texturizada, <i>Glycine max</i> L. Merrill, Brasil	14,18	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,25	0,02	0,00	0,00	30,82	-	-	-	12,40	-
	27,00	BRC0405A	Trigo para kibbeh, cocido, sin sal, <i>Triticum</i> spp. (dato importado)	18,36	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,01	0,27	0,02	0,00	0,00	4,86	-	-	-	0,83	-	
	25,00	BRC0730B	Caldo de verduras, artesanal, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	9,12	0,01	0,01	0,01	0,02	23,47	12,04	0,00	0,02	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,15	0,81	-	-	-	0,05	-
	10,00	BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Lycopersicon esculentum</i> (dato importado)	21,80	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	2,40	0,00	0,06	0,00	0,00	0,05	0,01	0,00	2,28	1,30	-	-	-	0,10	-
	5,00	BRC0465B	Chilli dulce, cocido, escurrido, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil	5,81	0,01	0,01	0,00	0,01	2,33	1,16	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,73	0,76	-	-	-	0,06	-
	4,00	BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> , Brasil	7,36	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,17	0,57	-	-	-	0,07	-
	1,00	BRC0113B	Ajo, salteado (con aceite de soya), sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil	7,69	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,30	0,02	-	-	0,16*	0,08	-
	0,50	BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	-	-	-	-
	0,35	BRC0799B	Menta, fresca, <i>Mentha spicata</i> (dato importado)	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,37	-	-	-	0,01	-
	0,15	BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrumi</i> (dato importado)	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	-	-	-	0,02	-
	100,00																							
	Factor de retención de nutrientes	Menta, cocida (incluye agua) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)			1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,90	0,70	0,55	1,00	-	-	-	-
BRC0151T		Kibbeh vegetariano, con tomate y chilli dulce, con sal, Brasil [trigo de kibbeh y proteína de soya texturizada (hidratada con caldo de verduras), tomate, chilli duce, cebolla, ajo, menta, con pimienta negra, con sal]			86,0	0,05	0,91	0,02	0,07	25,8	16,4	0,00	0,20	0,16	0,03	0,61	0,07	0,00	8,7	39,5	0,50	0,00	0,16	13,6
Desviación estándar				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Mínimo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Máximo				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Número de datos				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Referencias				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tipo de dato				Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido	Calculado/IC	Calculado/IC	Asumido



REFERENCIAS



REFERENCIAS

1. Giuntini EB, Lajolo FM, Wenzel De Menezes E. Composição de alimentos: um pouco de história. Archivos Latinoamericanos de Nutrición [Internet]. 2006. Disponible en: <http://www.fcf.usp.br/tabela>
2. Colombani PC. On the origins of food composition tables. Journal of Food Composition and Analysis. 2011. p. 732–7. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2010.09.007>
3. Atwater W, Woods C. The chemical composition of American food materials. Farmers' Bulletin. Washington, DC; 1896.
4. Church SM. The history of food composition databases. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin. 2006;31:15–20.
5. Lupien JR. The FAO/UNU food composition initiative. Food Chem. septiembre de 1996;57(1):171–3. [https://doi.org/10.1016/0308-8146\(96\)00154-9](https://doi.org/10.1016/0308-8146(96)00154-9)
6. Greenfield H, Southgate DTA. Food composition data: Production, management and use [Internet]. FAO. FAO, editor. Rome: FAO; 2003 [citado el 8 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.fao.org/fileadmin/templates/food_composition/images/FCD.pdf
7. Murphy SP, Charrondiere UR, Burlingame B. Thirty years of progress in harmonizing and compiling food data as a result of the establishment of INFOODS. Food Chem. 2016;193:2–5. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2014.11.097>
8. Charrondiere R, Stadlmayr B, Grande F, Vincent A, Oseredczuk M, Sivakumaran S, et al. FAO/INFOODS Evaluation framework to assess the quality of published food composition tables and databases [Internet]. abril de 2023. <https://doi.org/10.4060/cc5371en>
9. Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Network of Food Data Systems. Food composition challenges [Internet]. 2022 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://www.fao.org/infoods/infoods/food-composition-challenges/en/>
10. Charrondiere UR, Vignat J, Møller A, Ireland J, Becker W, Church S, et al. The European Nutrient Database (ENDB) for Nutritional Epidemiology. Journal of Food Composition and Analysis. agosto de 2002;15(4):435–51. <https://doi.org/10.1006/jfca.2002.1089>

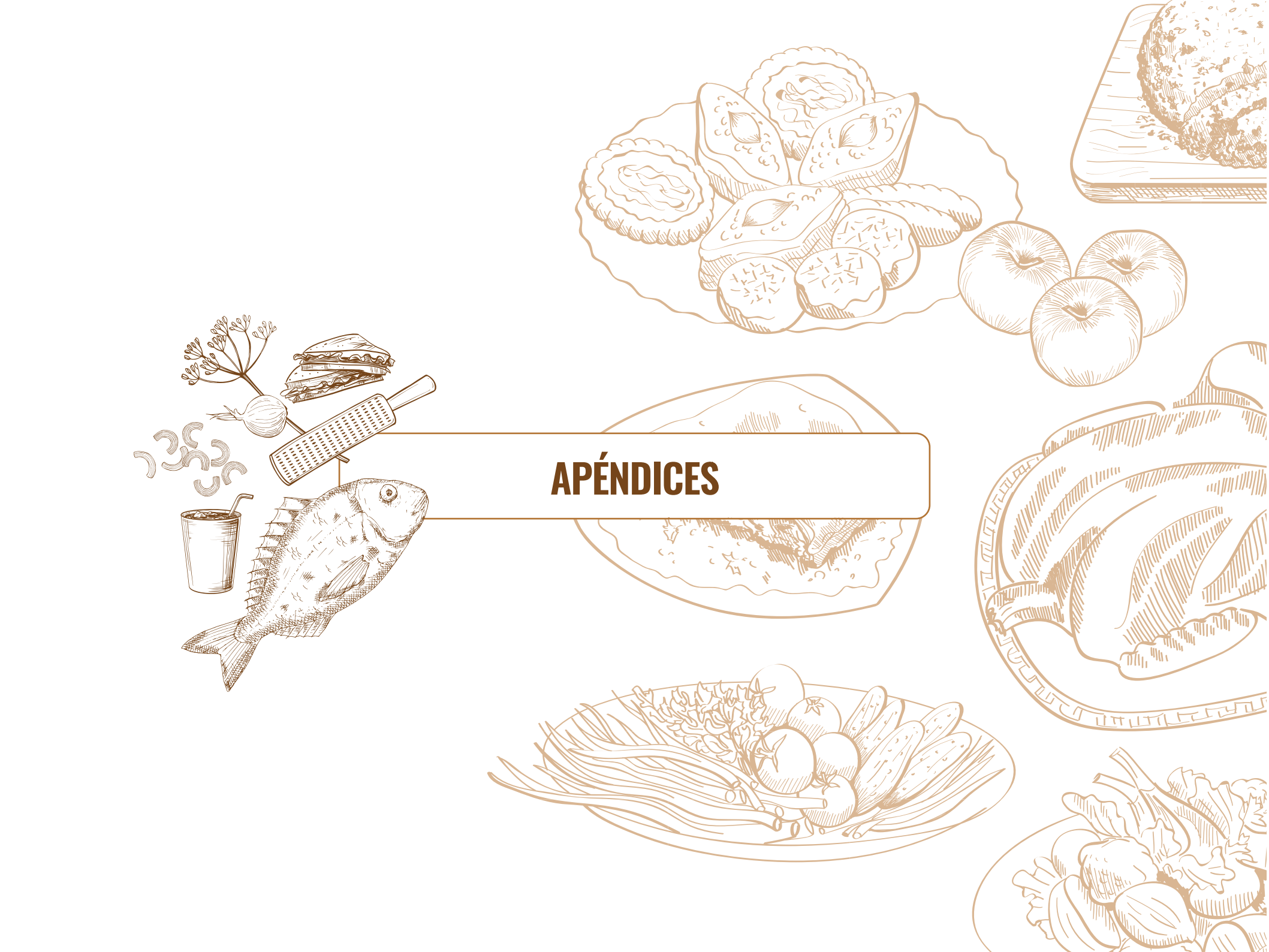
11. Gibson RS, Charrondiere UR, Bell W. Measurement Errors in Dietary Assessment Using Self-Reported 24-Hour Recalls in Low-Income Countries and Strategies for Their Prevention. *Advances in Nutrition*. noviembre de 2017;8(6):980–91. <https://doi.org/10.3945/an.117.016980>
12. Crispim SP, Elias VCM, Matthew-Duncan L, Francis-Grandeson I, Jean F, de Quadros VP, et al. The influence of recipe disaggregation in dietary assessment: results from the national food consumption survey in Saint Kitts and Nevis. *Front Nutr*. 2024;11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1629372>
13. Food and Agriculture Organization of the United Nations, International Network of Food Data Systems. FAO e-Learning course in food composition data. Unit 5, Lesson 5.2: recipe calculation [Internet]. 2013 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://elearning.fao.org/course/view.php?id=191>
14. Lundberg-Hallén N, Öhrvik V. Key foods in Sweden: Identifying high-priority foods for future food composition analysis. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2015;37:51–7. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2014.09.008>
15. Hidalgo Viquez C, Campos Morales J, Molina Castro M, Cortés Herrera C. Analysis of methodological components and available resources in Costa Rica to generate food composition data. *Journal of Food Composition and Analysis*. marzo de 2022;106:104294. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2021.104294>
16. Reinivuo H, Bell S, Ovaskainen ML. Harmonisation of recipe calculation procedures in European food composition databases. *Journal of Food Composition and Analysis*. agosto de 2009;22(5):410–3. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2009.04.003>
17. Coelho KS, Bistriche Giuntini E, Grande F, da Silva Dias J, Purgatto E, de Melo Franco BDG, et al. 12th IFDC 2017 special issue – Brazilian Food Composition Table (TBCA): Development and functionalities of the online version. *Journal of Food Composition and Analysis*. el 1 de diciembre de 2019;84. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2019.103287>
18. U.S. Department of Agriculture ARS. USDA Food and Nutrient Database for Dietary Studies 2019-2020 [Internet]. 2018 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/food-surveys-research-group/docs/fndds-download-databases/>
19. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). Rotulagem Nutricional Obrigatória Manual de Orientação às Indústrias de Alimentos [Internet]. Brasília: 2005. Disponible en: www.anvisa.gov.br
20. Machackova M, Giertlova A, Porubská J, Roe M, Ramos C, Finglas P. EuroFIR Guideline on calculation of nutrient content of foods for food business operators. *Food Chem*. 2018;238:35–41. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2017.03.103>

21. Crispim S, Elias VCM, Matthew-Duncan L, Francis-Grandeson I, Jean F, de Quadros VP. MANUAL FOTOGRÁFICO DE QUANTIFICAÇÃO ALIMENTAR NO AMBIENTE ESCOLAR [Internet]. Universidad Federal do Paraná, editor. Curitiba: Universidad Federal do Paraná; 2025 [citado el 7 de octubre de 2026]. 1–159 p. Disponible en: https://www.prppg.ufpr.br/site/ppgnutricao/wp-content/uploads/sites/52/2025/01/manual_fotos_escolar_baixa_resolucao.pdf
22. Vasques ACJ, Capitani CD, Coelho KS, Giuntini EB. Manual fotográfico de porções de alimentos e preparações [Internet]. Universidade Estadual de Campinas. Sistema de Bibliotecas da UNICAMP; 2026 [citado el 29 de junio de 2026]. Disponible en: <https://econtents.sbu.unicamp.br/omp/index.php/ebooks/catalog/book/188> doi:10.20396/ISBN9786550930165
23. Charrondiere UR, Burlingame B. Report on the FAO/INFOODS Compilation Tool: A simple system to manage food composition data. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2011;24(4–5):711–5. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2010.09.006>
24. Núcleo de Estudos e pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composicao de Alimentos - TACO 4 Edicao Ampliada e Revisada [Internet]. 4a ed. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP, editor. Campinas: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação – NEPA/UNICAMP; 2011 [citado el 29 de septiembre de 2025]. 1–164 p. Disponible en: https://cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf
25. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: tabelas de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil [Internet]. Rio de Janeiro; 2011 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>
26. Rodrigues RM, De Carli E, Araújo MC, Junior EV, Marchioni DML, Bezerra IN, et al. Limitações na comparação dos Inquéritos Nacionais de Alimentação de 2008–2009 e 2017–2018. *Rev Saude Publica*. el 8 de diciembre de 2021;55(Supl.1):1–10. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003365>
27. Kovalskys I, Fisberg M, Gómez G, Rigotti A, Cortés LY, Yépez MC, et al. Standardization of the food composition database used in the latin american nutrition and health study (Elans). *Nutrients*. 2015;7(9):7914–24. <https://doi.org/10.3390/nu7095373> PubMed PMID: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26389952/> .
28. Menezes EW, R. Gonçalves FA, Giuntini EB, Lajolo FM. Brazilian Food Composition Database: Internet Dissemination and Other Recent Developments STUDY REVIEW. *Journal of Food Composition and Analysis*. agosto de 2002;15(4):453–64. <https://doi.org/10.1006/jfca.2002.1083>
29. Giuntini E, Lajolo F, Menezes E. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos TBCA-USP (Versões 3 e 4) no contexto internacional. *Arch Latinoam Nutr* [Internet]. diciembre de 2006 [citado el 7 de octubre de 2026];56(4):366–74. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222006000400009

30. Giuntini EB, Coelho KS, Grande F, Marchioni DML, De Carli E, Sichieri R, et al. 12th IFDC 2017 Special issue – Brazilian Nutrient Intake Evaluation Database: An essential tool for estimating nutrient intake data. *Journal of Food Composition and Analysis*. 2019;83(August):103286. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2019.103286>
31. Sichieri R. Importância de dados nacionais sobre o consumo alimentar e mudanças na alimentação dos brasileiros de 2008 a 2018. *Rev Saude Publica*. el 8 de diciembre de 2021;55(Supl.1):1–4. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055supl1ap>
32. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017 - 2018: Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil [Internet]. 2020 [citado el 8 de abril de 2025]. 1–124 p. Disponible en: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/24786-pesquisa-de-orcamentos-familiares-2.html>
33. Universidade de São Paulo (USP), Food Research Center (FoRC). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA) [Internet]. Versão 7.2. 2023 [citado el 29 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.tbca.net.br/index.html>
34. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (BR). GUIA DE BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS: Restaurantes Coletivos [Internet]. Brasília; junio de 2014 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/centraisdeconteudo/publicacoes/alimentos/manuais-guias-e-orientacoes/guia-de-boas-praticas-nutricionais-para-restaurantes-coletivos.pdf/view>
35. FAO/INFOODS. FAO / INFOODS Databases Density Database Version 2.0 [Internet]. Rome; 2012 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/23956a27-9d21-4d1f-bc59-0fb319bbb711/content>
36. Araújo M, Guerra T. Alimentos “Per capita”. 3a ed. Editora da UFRN, editor. 2007. 1–324 p.
37. Bombem K de M, Canella D, Bandoni D, Jaime P. Manual de medidas caseiras e receitas para cálculos dietéticos. M Books, editor. São Paulo; 2012. 1–161 p.
38. Fisberg R, Slater B. Manual de receitas e medidas caseiras para calculo de inqueritos alimentares: manual elaborado para auxiliar o processamento de dados de inqueritos alimentares. Signus, editor. São Paulo; 2002. 1–67 p.
39. Magalhães S, Rodrigues E. Fichas de preparações e análise do valor nutricional. Editora Rubio, editor. Rio de Janeiro; 2015.

40. Pinheiro ABV, Lacerda EM de A, Benzecry EH, Gomes MC da S, Costa VM da. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5a ed. Atheneu, editor. São Paulo; 2008. 1–131 p.
41. Chaverri Esquivel M, Rodriguez Mora A, Chinnock McNeil A. Peso de medidas caseras y porciones de alimentos y preparaciones comunes en Costa Rica. 1 edic, 3era reimp. Universidad de Costa Rica, editor. San José: Universidad de Costa Rica; 2023. 1–27 p.
42. Chinnock A, Castro R. Manual fotográfico de porciones de alimentos comunes en Costa Rica. 2da ed. Universidad de Costa Rica, editor. San José: Escuela de Nutrición; 2014.
43. González Rojas C, Hernández Camacho C, Miranda Durán I, Chavarría Soza M, Fernández Ortiz N. Análisis de los tamaños de porción de alimentos ofertados en el desayuno y el almuerzo en cinco servicios de alimentación institucionales públicos y privados en relación con el cumplimiento de los requerimientos y necesidades nutricionales para población adulta durante el 2023 [Seminario de graduación de Licenciatura]. [San José]: Universidad de Costa Rica; 2024.
44. Calvo Castro A, Campos Carvajal K, Vargas Monge V. Determinación de la cantidad de sal aceptable en preparaciones comunes costarricenses [Tesis de grado] [Internet]. [San José]: Universidad de Costa Rica; 2022 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/a5720898-3809-47c9-b800-84752e8336ba/content>
45. Domene S. Técnica dietética: teoria e aplicações [Internet]. 2da ed. Rio de Janeiro, RJ : Guanabara Koogan; 2018 [citado el 7 de octubre de 2026]. 1–265 p. Disponible en: <https://acervus.unicamp.br/acervo/detalhe/1080313>
46. Vásquez-Caicedo AL, Bell S, Hartmann B. Report on collection of rules on use of recipe calculation procedures including the use of yield and retention factors for imputing nutrient values for composite foods (D2.2.9) [Internet]. 2008 [citado el 23 de febrero de 2026]. Disponible en: https://www.fao.org/uploads/media/EuroFIR_recipe_calculation_procedures_including_yield_and_re-2008_02.pdf
47. Bognár A. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes) [Internet]. Bundesforschungsanstalt für Ernährung, editor. 2002 [citado el 23 de febrero de 2026]. Disponible en: https://www.fao.org/uploads/media/bognar_bfe-r-02-03.pdf
48. U.S. Department of Agriculture (USDA). USDA Table of Nutrient Retention Factors. Release 6 [Internet]. Maryland; diciembre de 2007 [citado el 23 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.ars.usda.gov/ARSUserFiles/80400525/Data/retn/retn06.pdf#:~:text=The%20USDA%20Table%20of%20Nutrient%20Retention%20Factors%20is,8%20minerals%2C%20and%20alcohol%20for%20approximately%2090%20foods.>

49. FAO/INFOODS. FAO / INFOODS Guidelines Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions Version 1.0 [Internet]. Rome: 2012 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/7406a5cb-b47f-4c83-872d-d514dc27506e/content>
50. Giuntini EB, Coelho KS, Hidalgo Viquez C, Purgatto E. Manual de agregación de datos para tablas de composición de alimentos [Internet]. Ed. Dos Autores, editor. São Paulo; 2026 [citado el 26 de febrero de 2026]. 1–57 p. Disponible en: https://www.latinfoodportal.net/docs/Manual_agregaci%C3%B3n_datos_tablas_composici%C3%B3n_alimentos.pdf
51. Vernazza F, Avon V. FoodEx2 Browser – user’s guide. EFSA Supporting Publications. 2017;14(9). <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2017.EN-1291>
52. Niforou K, Ioannidou S. FoodEx2 maintenance 2025. Vol. 23. 2026. <https://doi.org/10.2903/sp.efsa.2026.EN-10069>
53. Ireland JD, Møller A. LanguaL Food Description: a Learning Process. Eur J Clin Nutr. el 3 de noviembre de 2010;64(S3):S44–8. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2010.209>
54. Durazzo A, Camilli E, D’Addezio L, Sette S, Marconi S, Piccinelli R, et al. Italian composite dishes: description and classification by LanguaLTM and FoodEx2. European Food Research and Technology. el 1 de febrero de 2020;246(2):287–95. <https://doi.org/10.1007/s00217-019-03341-w>
55. FAO/INFOODS. FAO/INFOODS Guidelines for Checking Food Composition Data prior to the Publication of a User Table/Database Version 1.0 [Internet]. Rome: FAO; 2012 [citado el 7 de octubre de 2026]. Disponible en: <https://www.fao.org/4/ap810e/ap810e.pdf>
56. Rede Brasileira de Composição de Alimentos (BRASILFOODS). Formulário para estimar a composição química das preparações a partir de receitas [Internet]. 2023 [citado el 24 de abril de 2026]. Disponible en: https://www.latinfoodportal.net/docs/form_calculo_preps_BRASILFOODS_2023_LATINFOODS_2026.xlsx
57. Charrondiere UR, Burlingame B. Identifying food components: INFOODS tagnames and other component identification systems. Journal of Food Composition and Analysis. diciembre de 2007;20(8):713–6. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2007.06.004>
58. Wright J, Treuille E. Le Cordon Bleu: todas as técnicas culinárias. Marco Zero, editor. Recife; 2017.
59. Stadlmayr B, Wijesinha-Bettoni R, Haytowitz D, Rittenschober D, Cunningham J, Sobolewski R, et al. FAO/INFOODS Guidelines for Food Matching [Internet]. 1.2. FAO/INFOODS, editor. Rome; 2012 [citado el 24 de abril de 2026]. 1–27 p. Disponible en: <https://www.fao.org/4/ap805e/ap805e.pdf>



APÉNDICES

Apéndice A – Patrones brasileños para las proporciones de alimentos/ingredientes utilizados para estimar la composición química de las preparaciones en TBCA®

Cuadro 4 – Cantidad de sal utilizada para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el grupo de los alimentos, utilizados por los métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción	Cantidad de sal adicionada para 100 g de preparación lista para el consumo
Preparaciones a base de arroz, pasta y cereales cocidos	0,47 g
Preparaciones a base de papas y tubérculos	0,47 g
Preparaciones a base de leguminosas secas cocidas (con y sin caldo)	0,50 g
Preparaciones a base de carnes, pescados, mariscos, cerdo y aves (horneadas, cocidas, asadas o preparadas con salsa)	0,45 g
Preparaciones a base de farofa (véase Glosario)	0,32 g
Preparaciones a base de huevos	0,47 g
Preparaciones de sopas y cremas	0,47 g
Preparaciones a base de vegetales con salsa	0,47 g
Preparaciones a base de vegetales cocidos o salteados	0,32 g
Preparaciones de ensaladas (con y sin aderezo)	0,32 g

Fuente: Adaptado de Anvisa (2014). **Nota:** Los valores de sal adicionada utilizados para estimar a CQ de las preparaciones consideran las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de máximo 2.000 mg de Sodio, o 5.000 mg de Cloruro de sodio por día, para la prevención de enfermedades cardiovasculares

Cuadro 5 – Cantidad de azúcar utilizada para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el grupo de alimentos/ingredientes utilizando los métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción	Cantidad de azúcar adicionada para 100 g de preparación lista para el consumo
Preparación de postres, queques y tortas	Conforme lo descrito en la receta
Jugo*, Batidos de frutas (con leche o bebida vegetal)*	5 a 8 g
Bebidas (café, té, café con leche o bebida vegetal**)	5 g

*Proporción de agua/leche o bebida vegetal y fruta relacionada a la receta

** Proporción de café y leche o café y bebida vegetal, mitad y mitad

Cuadro 6 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el Grupo A – Cereales y derivados y el Grupo B – Vegetales y derivados, utilizando los métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción de la preparación	Estandarización
A la plancha, a la parrilla	Asado, sin aceite, con o sin sal o Asado, con aceite (3 g), con o sin sal
Al ajo y aceite	85 a 90 g de cereal y/o vegetal + 2 a 5 g de ajo salteado en 8 a 10 g de aceite, con o sin sal
Atol, puré, crema	80 a 85 g de cereal y/o vegetal + 15 a 20 g de leche o bebida vegetal + 5 g de aceite, con o sin sal
Cocido	Cocido, sin aceite, con o sin sal o Cocido, con aceite (3 g), con o sin sal
Con salsa de tomate	70 a 80 g de cereal y/o vegetal + 20 a 30 g de salsa, con o sin sal
Con salsa blanca (bechamel)	70 a 80 g de cereal y/o vegetal + 20 a 30 g de salsa, con o sin sal
Con salsa vinagreta (véase Glosario)	70 a 80 g de cereal y/o vegetal + 20 a 30 g de salsa, con o sin sal
Con salsa para ensalada	90 g de cereal y/o vegetal + 10 g de salsa, con o sin sal
Con grasa (mantequilla, margarina, aceite)	95 g de cereal y/o vegetal, salteado con 5 g de grasa, con o sin sal
Crudo	Ninguna
Estofado (guiso)	80 a 90 g cereal y/o vegetal cocido con poco aceite (87,5 g de cereal y/o vegetal + 2,5 g de aceite), 10 a 20 g de agua o caldo (vegetales o otro), con o sin sal
Empanizado, milanesa	Frito por inmersión (con cobertura de harina trigo, pan rallado y huevo), 8 a 15 g de aceite, con o sin sal
Farofa (véase Glosario)	30 a 40 g de cereal y/o vegetal + 50 a 60 g de harina de yuca (mandioca) o maíz (o mezclas) + 2 a 5 g de cebolla y ajo salteado en 5 a 10 g de aceite, con o sin sal
Frito	Frito por inmersión (sin cobertura), 5 g de aceite, con o sin sal
Horneado	Horneado, sin aceite, con o sin sal o Horneado, con aceite (3 g), con o sin sal
Rehogado (salteado)	95 g de cereal y/o vegetal + 5g de cebolla y ajo salteados con aceite de soya*, con o sin sal
Sopa, caldo	40 a 50 g de cereal y/o vegetal + 40 a 60 g de caldo (vegetales u otro) + 5 g de cebolla ajo salteado con aceite de soya*, con o sin sal

Nota: El aceite presentado se refiere a cualquier tipo, es decir, soya, oliva, canola, u otros.

* Para 5 g de cebolla ajo salteado con aceite de soya, considerar 3,40 g de cebolla, 0,79 de ajo y 0,79 g de aceite de soya.

Cuadro 7 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando Grupo C – Frutas y derivados, utilizados por métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción de la preparación	Estandarización
A la parrilla, a la plancha	Asado, con o sin grasa*, con o sin azúcar**
Batido	40 a 60 g de fruta/pulpa + 40 a 60 g de leche o bebida vegetal, con o sin azúcar** (o según la receta)
Caramelizado	70 a 80 g de fruta + 20 a 30 g de azúcar*
Cocido	Cocido, con o sin grasa*, con o sin azúcar**
Crudo	—
Frito	Frito (8 a 10 g de grasa*)
Jalea	50 a 70 g de fruta/pulpa + 30 a 50 g de azúcar** (o según la receta)
Jugo, fresco	40 a 60 g de fruta/pulpa + 40 a 60 g de agua, con o sin azúcar** (o según la receta)
Mermelada	50 a 60 g de fruta + 15 a 25 g de agua + 15 a 25 de azúcar** (o según la receta)

*El tipo de grasa que se presenta puede ser margarina, mantequilla o aceite (soya, oliva, canola u otros).

**O otro endulzante/edulcorante.

Cuadro 8 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el Grupo J – Huevos y derivados, utilizados por los métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción de la preparación	Estandarización
Cocido	Cocido, si aceite, con o sin sal
Con grasa (mantequilla, margarina, aceite)	95 g de huevo + 5 g de grasa, con o sin sal
Rehogado (salteado, revuelto) con o sin otros ingredientes	70 a 80 g de huevo + 20 a 30 g de otros ingredientes (carne, vegetales, fríos, entre otros) + 5 g de cebolla y ajo salteado en aceite de soya, con o sin sal
Frito	Frito (8 a 10 g de grasa*), con o sin sal

*El tipo de grasa que se presenta puede ser margarina, mantequilla o aceite (soya, oliva, canola u otros).

* Para 5 g de cebolla ajo salteado con aceite de soya, considerar 3,40 g de cebolla, 0,79 de ajo y 0,79 g de aceite de soya.

Cuadro 9 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando Grupo T – Leguminosas y derivados, utilizados por métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción de la preparación	Estandarización
Cocido	Cocido, sin aceite, con o sin sal o Cocido, con aceite (3 g), con o sin sal
Con salsa vinagreta (véase Glosario)	70 a 80 g de leguminosa + 20 a 30 g de salsa, con o sin sal
Con salsa para ensalada	90 g de leguminosa + 10 g de salsa, con o sin sal
Estofado (guiso), con caldo*	50 a 70 g leguminosa + 30 a 50 g agua o caldo + 5 g de cebolla y ajo salteados en aceite de soya**, con o sin sal
Rehogado (salteado)	95 g leguminosa + 5 g de cebolla y ajo salteados con aceite de soya**, con o sin sal
Sopa, caldo	40 a 50 g de leguminosa + 40 a 60 g de caldo (de verduras u otros) + 5 g de cebolla y ajo salteados con aceite de soya**, con o sin sal

Nota: El aceite presentado se refiere a cualquier tipo, es decir, soya, oliva, canola, u otros.

* Se considera agua, porque TCA/BDCA no presentan el control de calidad solo del caldo.

** Para 5 g de cebolla ajo salteado con aceite de soya, considerar 3,40 g de cebolla, 0,79 de ajo y 0,79 g de aceite de soya.

Cuadro 10 – Proporción de ingredientes para estimar la composición química de las preparaciones culinarias considerando el Grupo E – Pescados y mariscos y Grupo F – Carnes y derivados, utilizados por los métodos directo, indirecto mixto y combinado.

Descripción de la preparación	Estandarización
A la plancha, a la parrilla	Asado, sin aceite, con o sin sal o Asado, con aceite (3 a 5 g), con o sin sal
Al ajo y aceite	85 a 90 g de carne + 2 a 5 g de ajo salteado en 8 a 10 g de aceite, con o sin sal
Cocido	Cocido, sin aceite, con o sin sal o Cocido, con aceite (3 a 5 g), con o sin sal
Con salsa de tomate	70 a 80 g de carne + 20 a 30 g de salsa, con o sin sal
Con salsa blanca (bechamel)	70 a 80 g de carne + 20 a 30 g de salsa, con o sin sal
Con salsa (mostaza o otras)	80 g de carne + 20 g de salsa, con o sin sal
Con grasa (mantequilla, margarina, aceite)	95 g de cereal y/o vegetal, salteado con 5 g de grasa, con o sin sal
Crudo	Ninguna
Estofado (guiso)	80 a 90 g carne cocido con poco aceite (87,5 g de cereal y/o vegetal + 2,5 g de aceite), 10 a 20 g de agua o caldo (vegetales o otro), con o sin sal
Empanizado, milanesa	Frito por inmersión (con cobertura de harina trigo, pan rallado y huevo), 8 a 10 g de aceite, con o sin sal
Farofa (véase Glosario)	30 a 40 g de carne + 50 a 60 g de harina de yuca (mandioca) o maíz (o mezcladas) + 2 a 5 g de cebolla y ajo salteado en 5 a 10 g de aceite, con o sin sal
Frito	Frito por inmersión (sin cobertura) 5 g de aceite, con o sin sal
Horneado	Horneado, sin aceite, con o sin sal o Horneado, con aceite (3 a 5 g), con o sin sal
Rehogado (salteado)	95 g de carne + 5g de cebolla y ajo salteados con aceite de soya*, con o sin sal
Sopa, caldo	40 a 50 g de carne + 40 a 60 g de caldo (vegetales u otro) + 5 g de cebolla ajo salteado con aceite de soya*, con o sin sal

Nota: El aceite presentado se refiere a cualquier tipo, es decir, soya, oliva, canola, u otros.

* Para 5 g de cebolla ajo salteado con aceite de soya, considerar 3,40 g de cebolla, 0,79 de ajo y 0,79 g de aceite de soya.

Para preparaciones compuestas (dos grupos de alimentos) considerar – 60 a 80 g del alimento/ingrediente principal (arroz, pasta, vegetal, leguminosa, carne) + 20 a 40 g de los demás ingredientes (carne, vegetal u otros) + 5 g de cebolla y ajo salteado en aceite de soya, con o sin sal.

Cuadro 11 – Sugerencia de cantidades de ingredientes diversos – adobos, condimentos y especias, entre otros, para estimar la composición química de las preparaciones culinarias, utilizados por los métodos directo, indirecto y mixto.

Descripción de la preparación	Estandarización
Aceite*, para ensalada	2 a 4 mL (o conforme la receta)
Canela, clavo, en polvo	0,25 a 0,50 g (o conforme la receta)
Carne (a la pancha, a la parilla) en sándwiches	40 a 50 g (o conforme la receta)
Embutidos (queso, jamón, salami) en sándwiches	15 a 30 g (o conforme la receta)
Fermento biológico (levadura) en panes, masas, pizzas	2 a 4 g (o conforme la receta)
Fermento químico (polvo de hornear, bicarbonato) en pastel (queque), tortas	1 a 3 g (o conforme la receta)
Harina de trigo para preparaciones a la milanesa	6 a 10 g (o conforme la receta)
Harina de trigo para preparaciones empanizadas	5 a 10 g (o conforme la receta)
Hierbas secas (orégano, tomillo, entre otros)	0,15 a 0,35 g (o conforme la receta)
Huevo para preparaciones a la milanesa	8 a 12 g (o conforme la receta)
Huevo para preparaciones empanizadas	5 a 10 g (o conforme la receta)
Jalea, miel de abeja, dulce de leche en sándwiches o tostadas	10 a 20 g (o conforme la receta)
Mantequilla, margarina, requesón, queso crema, pate en sándwiches o tostadas	15 a 20 g (o conforme la receta)
Mayonesa, catchup, mostaza en sándwiches	15 a 20 g (o conforme la receta)
Pan molido** para preparaciones a la milanesa	8 a 15 g (o conforme la receta)
Paprica, cúrcuma, en polvo, entre otros	0,25 a 0,50 g (o conforme la receta)
Perejil, cebollino, albahaca, menta, culantro, entre otras hierbas frescas	0,50 a 2,00 g (o conforme la receta)
Pimenta (negra, blanca, cayena, entre otras)	0,15 a 0,35 g (o conforme la receta)
Uva pasa, alcaparras, aceitunas, entre otros, para preparaciones en general	2 a 5 g (o conforme la receta)
Vinagre, para ensaladas	5 a 10 mL (o conforme la receta)

* Se refiere a cualquier tipo, es decir, soya, oliva, canola, entre otros.

** A depender de la granulometría del pan rallado.

Apéndice B – Factor de rendimiento que se utilizó para estimar la composición química de las preparaciones culinarias en TBCA®

Cuadro 12 – Factores de rendimiento utilizados para estimar la composición química de las preparaciones culinarias mediante el método indirecto, considerando los grupos de alimentos/ingredientes.

Descripción del ingrediente por grupo de alimentos	FR	Fuente (descripción)
Grupo A – Cereales y derivados		
Arroz, integral, cocido	2,60	(2) Rice, long corn, unpolished, boiled
Arroz, precocido, cocido	1,90	(1) —
Arroz, pulido, cocido	2,69	(1) —
Masa, pastel, frita por inmersión (ver Glosario)	0,82	(1) —
Masa, pizza, horneada	0,78	(1) —
Masa, instantánea, c/ condimento, cocida	2,78	(1) —
Masa, lasaña, fresca, industrializada, cocida	1,35 a 1,82	(1) —
Pan, francés, precocido, horneado	0,90	(1) —
Grupo B – Vegetales y derivados		
Acelga, cocida	0,98	(2) white cabbage, boiled
Acelga, salteada	0,95	(1) —
Ajo, cocido, drenado	0,84	(1) —
Ajo, salteado	0,58	(1) —
Apio, cocido	0,91	(4) Celery, green or white, boiled or steamed
Apio, salteado	0,63	Celery, sauteed
Ayote (calabaza), pelado, asado	0,62	(1) —
Ayote (calabaza), pelado, cocido, drenado	0,92	(1) —
Berenjena, c/ cáscara, a la parrilla	0,80	(1) —
Berenjena, c/ cáscara, salteada	0,85	(1) —
Berros, cocidos, escurridos	0,87	(1) —

Grupo B – Vegetales y derivados		
Brócoli, flor, salteada	0,98	(1) —
Brócolis, flor, cocida, drenada	1,11	(2) Broccoli, boiled
Brotes de frijol, cocido, drenado	1,00	(1) —
Calabacín, sin pelar, a la parrilla	0,64	(1) —
Calabacín, sin pelar, salteado	0,73	(2) Zucchini, stew
Camote (batata dulce), s/ cáscara, cocida, salteada (c/ margarina y perejil)	1,00	(1) —
Camote (batata dulce), s/ cáscara, frita por inmersión	0,58	(5) Batata doce frita
Camote (batata dulce), s/ cáscara, horneada	0,81	(1) —
Cebolla y ajo, s/ cáscara, salteada, c/ aceite de soya	0,70	(1) —
Cebolla, sin cáscara, cocida	0,66	(1) —
Cebolla, sin cáscara, horneada	0,70	(1) —
Cebolla, sin cáscara, salteada, c/ aceite de soya	0,73 a 0,77	(1) —
Chayote, con cáscara, cocido, al vapor	1,00	(2) Flower vegetables, steamed
Chayote, con cáscara, cocido, escurrido	0,96	(5) Chuchu cozido
Chayote, sin cáscara, salteado	0,77	(5) Chuchu refogado
Col rizada, cocida, drenada	1,12	(1) —
Col rizada, salteada	0,79	(1) —
Coliflor, salteada	0,98	(1) —
Maíz, grano, cocido, escurrido	1,07	(1) —
Maíz, grano, horneado	0,83	(1) —
Maíz, grano, salteado	0,77	(1) —
Ñame, sin cáscara, cocido, drenado	0,99	(1) —
Ñame, sin cáscara, horneado	0,95	(1) —
Ñame, sin cáscara, salteado	0,98	(1) —
Okra (quimbombó, quiabo), drenado	1,05	(1) —

Grupo B – Vegetales y derivados		
Okra (quimbombó, quiabo), salteado	1,00	(1) —
Papa arracacha, sin cáscara, cocida, salteada (c/ margarina y perejil)	1,00	(1) —
Papa arracacha, sin cáscara, frita por inmersión	0,58	(1) —
Papa, sin cáscara, cocida, drenada	0,95 a 1,00	(2) Potato, w/o peel, boiled
Papa, sin cáscara, cocida, salteada (c/ margarina y perejil)	1,00	(1) —
Pimentón (chile dulce), cocido, drenado	0,87	(6) Peppers, capsicum, boiled
Pimentón (chile dulce), horneado	0,96	(6) Peppers, capsicum, baked
Pimentón (chile dulce), salteado	0,53	(6) Peppers, capsicum, sautéed, stewed in olive oil
Remolacha, sin cáscara, salteada	1,06	(2) Beetroots, without skin, Stewed
Repollo, salteado	0,95	(1) —
Taioba, hoja, salteada	0,79	(1) —
Taioba, hoja, cocida, drenada	1,12	(1) —
Tomate, cocido, drenado	0,67	(1) —
Yuca (mandioca), s/ cáscara, cocida y horneada	0,65	(1) —
Yuca (mandioca), sin cáscara, cocida, drenada	1,17 a 1,21	(1) —
Zanahoria, sin cáscara, cocida	1,04	(1) —
Zanahoria, sin cáscara, salteada	0,77	(1) —
Zanahoria, s/ cáscara, salteada (c/ margarina y perejil)	0,89	(5) Cenoura sauté
Grupo C – Frutas y derivados		
Banano, s/ cáscara, a la milanesa	0,76	(3) Banana d'água à milanesa
Banano, s/ cáscara, horneado	0,85	(1) Banana, assada
Banano, s/ cáscara, cocido	1,00	(1) Banana, cozida
Banano, s/ cáscara, frito por inmersión	0,78	(3) Banana da terra frita
Banano, s/ cáscara, frito por inmersión c/ azúcar	0,80	(3) Banana da terra frita c/ açúcar

Grupo D – Grasas y aceites		
Mantequilla, cocida (calor seco)	0,92	(1) —
Aceite de soya, cocido (calor seco)	0,99	(1) —
Grupo E – Pescados y Mariscos		
Pescados, cocidos, por calor húmedo	0,83	(7)
Pescados, cocidos, por calor seco	0,77	(7)
Pescados, en guiso	0,83	(7)
Pescados, filete, frito	0,80	(2) Fish, fillet, (cod, red fish, pollack), fried
Pescado, filete, crudo guisado, c/ vegetales	0,71	(3) Peixe ensopado
Pescado, atún, al horno	0,74	(6) Tuna, baked in oven
Pescado, atún, cocido	0,80	(6) Tuna, boiled
Grupo F – Carnes e derivados		
Carne de res, mondongo, cocido	0,97	(1) —
Carne de res, costilla, en guiso	0,68	(6) Beef, chuck, blade, back rib, braised
Carne de res, falda, a la parrilla	0,81	(8) Beef, flank, separable lean and fat, trimmed to 0" fat, all grades, broiled or grilled
Carne de res, bola de lomo, molida, salteada, con aceite de soya, cebolla y ajo, c/ sal	0,70	(1) —
Carne de res, picada en pedazos pequeños, salteada	0,73	(6) Beef, small pieces, fried, medium
Carne de res, viscera (hígado), empanizada, frita por inmersión	0,72	(6) Liver, beef, sliced, floured, fried
Carne de res, viscera (hígado), salteada, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal	0,73	(8) Beef, variety meats and by-products, liver, panfried or sauteed
Carne de res, filet mingón, a la parrilla, al término	0,73	(2) Steak (beef, chuck, shoulder, sirloin), medium
Carne cabrito, horneada	0,57	(2) Roast lamb, mutton (brisket, leg, shoulder), boneless
Carne de ave, pollo, alita, con piel, horneada	0,78	(8) Chicken, broiler-fryer, wing, meat and skin, Roasted
Carne de ave, pollo, alita, con piel, cocida	0,86	(8) Chicken, broiler-fryer, wing, meat and skin, poached, simmered or stewed
Carne de ave, pollo, alita, con piel, salteada	0,86	(8) Chicken, broiler-fryer, wing, meat and skin, poached, simmered or stewed
Carne de ave, pollo, viscera (corazón), cocida, drenada	0,58	(4) Chicken, heart, simmered
Carne de ave, pollo, viscera (corazón), salteada	0,46	(4) Chicken, heart, pan fried
Carne de ave, pollo, viscera (hígado), cocida, drenada	0,64	(4) Chicken, liver, simmered

Grupo F – Carnes e derivados		
Carne de ave, pollo, víscera (hígado), salteada	0,57	(4) Chicken, liver, pan fried
Carne de ave, pollo, entero, empanizado, frita por inmersión	0,78	(8) Chicken, broiler-fryer, whole, including skin, baked or roasted, specified time
Carne de ave, pollo, entero, salteado	0,75	(8) Chicken, broiler-fryer, whole, including skin, poached/simmered/stewed
Carne de ave, pollo, pechuga, cocida, drenada	0,77	(8) Chicken, broiler-fryer, breast, meat and skin, poached, simmered or stewed
Carne de ave, pollo, pechuga, a la parrilla	0,68	(4) Chicken, breast, pan fried
Carne de ave, pollo, pechuga, salteada	0,68	(4) Chicken, breast, pan fried
Carne de ave, pollo, pechuga, empanizada, frita por inmersión	0,78	(6) Chicken, breast, breaded, deep fried
Carne de ave, pollo, pechuga, al horno	0,67	(6) Chicken breast, baked
Carne de ave, pavo, muslo, al horno	0,72	(4) Turkey, leg, roasted
Carne de ave, pavo, muslo, cocida, drenada	0,70	(6) Turkey, leg, cock, boiled
Carne de ave, pavo, pechuga, cocida, drenada	0,77	(6) Turkey, breast, small, boiled/steamed
Carne de ave, pavo, pechuga, al horno	0,73	(4) Turkey, breast, boneless, roasted
Carne de ave, pavo, pechuga, fritura superficial	0,74	(2) Escallop of turkey (breast), pan fried
Carne de ave, pavo, pechuga, empanizada, frita por inmersión	0,70	(2) Escallop of turkey (breast), breaded, deep fried
Carne de cerdo, trozos, salteado	0,60	(6) Pork, lean, small pieces, boiled/steamed/stewed
Grupo G – Leche y derivados		
Leche de vaca, cocido	0,89	(1) —
Grupo J – Huevos y derivados		
Huevo, cocido	1,00	(6) Eggs, boiled
Huevo, revuelto	0,91	(2) Scrambled eggs
Huevo, frito	0,87	(2) Fried egg
Grupo T – Leguminosas y derivados		
Frijol carioca, cocido, c/ 40% de caldo	4,33	(1) —
Frijol carioca, cocido, c/ 50% de caldo	3,20	(1) —
Frijol fradinho (corda), cocido, c/ 40% de caldo	4,42	(1) —
Frijol fradinho (corda), cocido, drenado	2,67	(1) —

Grupo T – Leguminosas y derivados		
Frijol guandu, cocido, drenado	2,30	(1) —
Guisantes, judías verdes, salteadas	0,72	(5) Ervilha em vagem refogada
Judías verdes, cocidas, escurridas	0,88	(3) vagem cozida
Judías verdes, salteadas	0,73	(3) vagem refogada
Lentejas, secas, cocidas, escurridas	2,70	(1) —
Soya, seca, cocida, drenada	2,43	(6) soyabeans, dried, boiled

Fuente: (1) Cálculo de los autores; (2) Bognár (2002); (3) Pinheiro et al. (2008); (4) Matthews; Garrison (1975); (5) Magalhães; Rodrigues (2015); (6) Bergström (1994); (7) USDA (2014); (8) FAO (2016).

Apéndice C – Factores de retención de nutrientes que se utilizó para estimar la composición química de las preparaciones culinarias en TBCA®

Cuadro 13 – Factores de retención de nutrientes considerando el alimento/ingrediente y el modo de preparación/cocción y grupo de alimento.

Grupo do alimento	Descripción y Referencia del FRN	Descripción del alimento	Retención de nutrientes									
			Minerais									
			CA	FE	NA	MG	P	K	MN	ZN	CU	SE
Grupo A - Cereales y derivados	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds based dishes, wheat, barley ,rice, millet boiled, total dish)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, cocidos (incluido el líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo A - Cereales y derivados	Avena, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) (para folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0301/20 FLOUR/MEAL,BAKED)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, horneados	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo A - Cereales y derivados	Pan molido en fritua por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED)	Pan molido, frito por inmersión	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) (para folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0301/20 Flour, meal, baked)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, horneados	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)(para Folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0302/20 FLOUR/MEAL,BOILED,STEAMED)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, cocidos (incluido el líquido)	0,95	0,75	0,50	0,85	0,95	0,65	1,00	1,00	0,90	1,00
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, cocida, drenada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, solid part) (para folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0301/20 Flour, meal, baked)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, cocidos (drenada)	0,95	0,75	0,50	0,85	0,95	1,00	1,00	1,00	0,90	1,00
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, frita (imersão) (Bognar 2002, table 38 - pan cake, deep fry)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, frita por inmersión	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Papas (patatas), cocida (Bognar 2002, table 31 - boiled, edible part)	Papas (patatas), cocida	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Cebolla, cocida (incluye agua) (Bognar, 2002, table 26 - boil, total dish)	Raíz, tubérculo y bulbo, cocidos (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Culantro, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)	Hoja, cocida (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Menta cocida (inclui água) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)	Hoja, cocida (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Albahaca, horneado (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - bake in oven)	Hoja, horneada	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Albahaca, cocida (Bognar 2002, table 30 - stew)	Hoja, cocida (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Pimentón (chile dulce), cocida (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, total dish)	Raíz, tubérculo y bulbo, cocidos (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Perejil, cocido (Bognar 2002, Table 30 - boil, vegetable, total dish)	Hoja, cocida (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo B - Vegetales y derivados	Tomate, cocido (inclui água) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish)	Raíz, tubérculo y bulbo, cocidos (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00

Grupo do alimento	Descripción y Referencia del FRN	Descripción del alimento	Retención de nutrientes											
			Vitaminas											
			VITA	VITA_RAE	VITD	VITE	THIA	RIBF	NIA	VITB6	VITB12*	VITC	FOLDFE	
Grupo A - Cereales y derivados	Almidon de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 37 cereal grains and seeds based dishes, wheat, barley ,rice, millet boiled, total dish)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, cocidos (incluido el líquido)	0,95	0,95	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,80	1,00*	0,70	0,80	
Grupo A - Cereales y derivados	Avena, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) (para folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0301/20 FLOUR/MEAL,BAKED)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, horneados	0,90	0,90	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,90	1,00	0,70	0,70	
Grupo A - Cereales y derivados	Pan molido en fritua por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED)	Pan molido, frito por inmersión	0,85	0,85	1,00	1,00	0,75	0,90	0,90	0,90	1,00	0,80	0,65	
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) (para folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0301/20 Flour, meal, baked)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, horneados	0,90	0,90	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,90	1,00	0,70	0,70	
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)(para Folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0302/20 FLOUR/MEAL,BOILED,STEAMED)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, cocidos (incluido el líquido)	0,95	0,95	1,00	1,00	0,80	1,00	0,90	0,85	1,00	0,70	0,70	
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, cocida, drenada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, solid part) (para folato e ácido fólico USDA release 6, 2007 - 0301/20 Flour, meal, baked)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, cocidos (drenada)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,65	0,70	0,65	0,80	1,00	0,70	0,70	
Grupo A - Cereales y derivados	Trigo, harina, frita (imersão) (Bognar 2002, table 38 - pan cake, deep fry)	Alimentos a base de harina de cereales refinada, frita por inmersión	0,90	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00	0,85	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Papas (patatas), cocida (Bognar 2002, table 31 - boiled, edible part)	Papas (patatas), cocida	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,90	0,95	1,00*	0,85	0,75	
Grupo B - Vegetales y derivados	Cebolla, cocida (incluye agua) (Bognar, 2002, table 26 - boil, total dish)	Raíz, tubérculo y bulbo, cocidos (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,85	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Culantro, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)	Hoja, cocida (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,55	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Menta cocida (inclui água) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)	Hoja, cocida (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,55	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Albahaca, horneado (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - bake in oven)	Hoja, horneada	0,90	0,90	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,60	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Albahaca, cocida (Bognar 2002, table 30 - stew)	Hoja, cocida (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,55	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Pimentón (chile dulce), cocida (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, total dish)	Raíz, tubérculo y bulbo, cocidos (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,85	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Perejil, cocido (Bognar 2002, Table 30 - boil, vegetable, total dish)	Hoja, cocida (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,55	0,70	
Grupo B - Vegetales y derivados	Tomate, cocido (inclui água) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish)	Raíz, tubérculo y bulbo, cocidos (incluye líquido)	0,90	0,90	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	1,00*	0,85	0,70	

*Se ajustó a 1,00 por ser un alimento de origen vegetal.

Grupo do alimento	Descripción y Referencia del FRN	Descripción del alimento	Retención de nutrientes									
			Minerais									
			CA	FE	NA	MG	P	K	MN	ZN	CU	SE
Grupo C - Frutas y derivados	Banano, frito (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH(NOT CITRUS),SAUTEED)	Fruta (excepto cítricas), salteadas	0,95	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	1,00	0,90
Grupo C - Frutas y derivados	Limón, jugo, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)	Fruta cítrica, horneada o cocida	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo C - Frutas y derivados	Durazno/melocotón, seco (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS (DRIED), REHEATED)	Fruta seca, rehidratada	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo C - Frutas y derivados	Manzana, horneada (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH; NOT CITRUS,BAKED)	Fruta, no cítrica, horneada	0,95	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	1,00	1,00	0,90	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, frito	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite, horneado (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	Grasa y aceite, horneado	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Mantequilla, horneada (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	Grasa y aceite, horneado	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Margarina, cocida (EuroFIR, 2005 - fat or oil, boiled)	Grasa y aceite, cocido	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	1,00	0,95	0,95	0,95
Grupo D - Grasas y aceites	Margarina, frita (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, frito	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite de soya, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, frito	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite de soya, horneado (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	Grasa y aceite, horneado	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite de soya, cocido (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, cocido	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	1,00	0,95	0,95	0,95
Grupo E - Pescados y mariscos	Pescado, cocido (Bognar 2002, tables 20 and 22 - boil, total dish)	Pescado, promedio, cocido (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo E - Pescados y mariscos	Pescado, magro (<5%) frito por inmersión (Bognar 2002, table 20 - low fat fish (fat content <5%), deep fry)	Pescado, magro (<5%), frito por inmersión	1,00	0,85	0,85	0,90	0,90	0,85	0,90	1,00	1,00	0,95
Grupo F - Carnes y derivados	Jamón cocido, salteado (Bognar, 2002, table 10 - stew/braise, total dish)	Carne molida o productos a base de carne, horneada	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo F - Carnes y derivados	Productos a base de carne, horneada (Bognar, 2002, table 10 - fry/roast in oven, total dish)	Carne molida o productos a base de carne, horneada	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo F - Carnes y derivados	Carne, cabrito, cocida (incluyendo líquido) (Bognar 2002, table 8 - lamb, mutton, game, core, boil, total dish)	Carne, oveja, cabrito, caza, cocida (incluye líquido)	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo F - Carnes y derivados	Carne, cabrito, cozida (parte comestible) (Bognar 2002, table 8 - lamb, mutton, game, core, boil, edible part)	Carne, oveja, cabrito, caza, cocida (parte comestible)	0,80	1,00	0,60	0,65	0,80	0,55	0,65	1,00	0,95	1,00
Grupo F - Carnes y derivados	Carne, frango, víscera (hígado), frito em imersão (parte comestible) (Bognar 2002, table 18 - liver, kidney ,lung, tongue, blood, brain, deep fry)	Carne, víscera, frito en inmersión (parte comestible)	1,00	0,95	0,85	0,85	0,75	0,80	1,00	0,85	0,80	1,00

Grupo do alimento	Descripción y Referencia del FRN	Descripción del alimento	Retención de nutrientes										
			Vitaminas										
			VITA	VITA_RAE	VITD	VITE	THIA	RIBF	NIA	VITB6	VITB12*	VITC	FOLDFE
Grupo C - Frutas y derivados	Banano, frito (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH(NOT CITRUS),SAUTEED)	Fruta (excepto cítricas), salteadas	0,75	0,75	1,00	1,00	0,80	0,90	0,90	0,90	1,00	0,70	0,50
Grupo C - Frutas y derivados	Limón, jugo, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)	Fruta cítrica, horneada o cocida	0,95	0,95	1,00	1,00	0,95	0,95	0,95	0,70	1,00	0,95	0,70
Grupo C - Frutas y derivados	Durazno/melocotón, seco (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS (DRIED), REHEATED)	Fruta seca, rehidratada	0,75	0,75	1,00	1,00	0,80	0,90	0,90	0,90	1,00	0,70	0,50
Grupo C - Frutas y derivados	Manzana, horneada (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH; NOT CITRUS,BAKED)	Fruta, no cítrica, horneada	0,85	0,85	1,00	1,00	0,80	0,95	0,90	0,95	1,00	0,80	0,60
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, frito	0,85	0,85	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite, horneado (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	Grasa y aceite, horneado	0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Mantequilla, horneada (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	Grasa y aceite, horneado	0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Margarina, cocida (EuroFIR, 2005 - fat or oil, boiled)	Grasa y aceite, cocido	0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Margarina, frita (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, frito	0,85	0,85	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite de soya, frito (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, frito	0,85	0,85	1,00	0,20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite de soya, horneado (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)	Grasa y aceite, horneado	0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo D - Grasas y aceites	Aceite de soya, cocido (EuroFIR, 2005 - cooked with fat or oil - fried)	Grasa y aceite, cocido	0,85	0,85	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo E - Pescados y mariscos	Pescado, cocido (Bognar 2002, tables 20 and 22 - boil, total dish)	Pescado, promedio, cocido (incluye líquido)	0,90	0,90	0,90	1,00	0,85	1,00	0,95	0,85	0,90	0,85	0,85
Grupo E - Pescados y mariscos	Pescado, magro (<5%) frito por inmersión (Bognar 2002, table 20 - low fat fish (fat content <5%), deep fry)	Pescado, magro (<5%), frito por inmersión	0,90	0,90	0,90	1,00	0,80	0,90	0,90	0,80	0,90	0,80	0,80
Grupo F - Carnes y derivados	Jamón cocido, salteado (Bognar, 2002, table 10 - stew/braise, total dish)	Carne molida o productos a base de carne, horneada	0,90	0,90	0,90	0,90	0,75	0,95	0,85	0,75	0,90	0,80	0,85
Grupo F - Carnes y derivados	Productos a base de carne, horneada (Bognar, 2002, table 10 - fry/roast in oven, total dish)	Carne molida o productos a base de carne, horneada	0,90	0,90	0,90	0,90	0,75	0,95	0,85	0,75	0,90	0,80	0,85
Grupo F - Carnes y derivados	Carne, cabrito, cocida (incluyendo líquido) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil, total dish)	Carne, oveja, cabrito, caza, cocida (incluye líquido)	0,80	0,80	0,80	1,00	0,70	1,00	0,80	0,80	0,70	0,80	0,70
Grupo F - Carnes y derivados	Carne, cabrito, cozida (parte comestible) (Bognar 2002, table 8 - lamb, muttom, game, core, boil, edible part)	Carne, oveja, cabrito, caza, cocida (parte comestible)	0,80	0,80	0,80	0,80	0,40	0,55	0,50	0,40	0,60	1,00	0,60
Grupo F - Carnes y derivados	Carne, frango, viscera (figado), frito em imersão (parte comestível) (Bognar 2002, table 18 - liver, kidney ,lung, tongue, blood, brain, deep fry)	Carne, viscera, frito en inmersión (parte comestible)	0,90	0,90	0,95	1,00	0,85	0,95	0,85	0,80	0,75	0,75	0,85

*Se ajustó a 1,00 por ser un alimento de origen vegetal.

Grupo do alimento	Descripción y Referencia del FRN	Descripción del alimento	Retención de nutrientes									
			Minerais									
			CA	FE	NA	MG	P	K	MN	ZN	CU	SE
Grupo F - Carnes y derivados	Salchicha, cocida (Bognar, 2002, Table 10 - sausage, fried - cooked, edible part)	Albóndigas, jamón cocido y salchicha, cocidas (escurrido)	1,00	1,00	0,85	1,00	0,95	0,85	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo G - Leche y derivados	Queso, horneado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)	Leche y derivados, calentado en horno	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo G - Leche y derivados	Queso, salteado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)	Leche y derivados, salteado o frito	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo G - Leche y derivados	Leche y derivados, calentado en horno (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)	Leche y derivados, calentado en horno	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo G - Leche y derivados	Leche y derivados, hervido/cocido (Bognar, 2002, table 2 - milk and milk products, boil)	Leche y derivados, hervido/cocido	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo G - Leche y derivados	Leche y derivados, salteado o frito (Bognar, 2002, table 2 - milk and milk products, stew)	Leche y derivados, salteado o frito	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo G - Leche y derivados	Leche, hervido/cocido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)	Leche, hervido/cocido	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo de gallina horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)	Huevo, gallina, horneado	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo, gallina, cocido (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)	Huevo, gallina, cocido	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo, gallina, frito (Bognar 2002, table 2 - egg, fry in pan, scrambled eggs and pan cake)	Huevo, gallina, frito	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)	Huevo, gallina, frito por inmersión	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Grupo T - Leguminosas y derivados	Frijol, fradinho, cocido, drenado (Bognar 2002, Table 35 - legume based dish, cooked without soaking water, drained)	Frijol, cocido, drenado, sin agua de remojo	0,85	0,85	0,75	0,85	0,90	0,75	0,85	1,00	0,90	0,70

Grupo do alimento	Descripción y Referencia del FRN	Descripción del alimento	Retención de nutrientes										
			Vitaminas										
			VITA	VITA_RAE	VITD	VITE	THIA	RIBF	NIA	VITB6	VITB12	VITC	FOLDFE
Grupo F - Carnes y derivados	Salchicha, cocida (Bognar, 2002, Table 10 - sausage, fried - cooked, edible part)	Albóndigas, jamón cocido y salchicha, cocidas (escurrido)	0,90	0,90	0,90	0,90	0,75	0,95	0,75	0,75	0,70	0,70	0,65
Grupo G - Leche y derivados	Queso, horneado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)	Leche y derivados, calentado en horno	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,95	0,95	0,75	0,90	0,70	0,50
Grupo G - Leche y derivados	Queso, salteado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)	Leche y derivados, salteado o frito	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,80	0,90	0,70	0,50
Grupo G - Leche y derivados	Leche y derivados, calentado en horno (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)	Leche y derivados, calentado en horno	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,95	0,95	0,75	0,90	0,70	0,50
Grupo G - Leche y derivados	Leche y derivados, hervido/cocido (Bognar, 2002, table 2 - milk and milk products, boil)	Leche y derivados, hervido/cocido	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,95	0,70	0,80
Grupo G - Leche y derivados	Leche y derivados, salteado o frito (Bognar, 2002, table 2 - milk and milk products, stew)	Leche y derivados, salteado o frito	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,95	0,95	0,80	0,90	0,70	0,50
Grupo G - Leche y derivados	Leche, hervido/cocido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)	Leche, hervido/cocido	1,00	1,00	1,00	1,00	0,90	0,95	0,95	0,90	0,95	0,70	0,80
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo de gallina horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)	Huevo, gallina, horneado	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo, gallina, cocido (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)	Huevo, gallina, cocido	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo, gallina, frito (Bognar 2002, table 2 - egg, fry in pan, scrambled eggs and pan cake)	Huevo, gallina, frito	1,00	1,00	1,00	1,00	0,95	0,95	0,95	0,90	0,95	0,80	0,70
Grupo J - Huevos y derivados	Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)	Huevo, gallina, frito por inmersión	0,90	0,90	0,90	0,90	0,70	0,70	0,95	0,90	0,95	0,80	0,70
Grupo T - Leguminosas y derivados	Frijol, fradinho, cocido, drenado (Bognar 2002, Table 35 - legume based dish, cooked without soaking water, drained)	Frijol, cocido, drenado, sin agua de remojo	1,00	1,00	1,00	0,90	0,65	0,75	0,65	0,70	1,00	0,60	0,5

Apéndice D – Sugerencias para el uso de Factores de Retención de Nutrientes (FRN), considerando el alimento/ingrediente y el tipo de preparación, según Vásquez-Caicedo et al. (2008)

El uso de factores medios de retención de nutrientes es una práctica común en las bases de datos de composición de alimentos (TCA/BDCA). Sin embargo, existe una limitación importante derivada de la diversidad de sistemas de clasificación utilizados para agrupar los alimentos, lo que dificulta la comparación y aplicación consistente de estos factores. Ante este escenario, se recomienda la adopción del Sistema de Clasificación de Alimentos EuroFIR, que permite organizar los factores de manera estructurada y coherente entre diferentes bases de datos.

El sistema EuroFIR se organiza en niveles jerárquicos, similares a la estructura en árbol del sistema LanguaL™ (faceta A), lo que facilita distintos grados de detalle en la clasificación de alimentos. Aunque algunos grupos pueden desglosarse en varios niveles, se propone el uso de tres niveles como suficiente, dado que la mayoría de los factores disponibles en la literatura se limitan a clasificaciones generales. Además, la incorporación de códigos LanguaL permite mejorar la trazabilidad y la implementación de estas recomendaciones en sistemas computacionales.

Las recomendaciones se aplican principalmente a alimentos preparados a nivel doméstico, aunque también contemplan el uso de productos procesados en contextos culinarios. En ausencia de factores específicos, se sugiere utilizar factores derivados de grupos de alimentos similares, garantizando así la continuidad en las estimaciones. Asimismo, cuando existan factores más específicos —por ejemplo, para subgrupos definidos en la faceta B de LanguaL— se recomienda su utilización, siempre que estén disponibles, con el fin de aumentar la precisión de los cálculos de composición nutricional.

Un ejemplo basado en la Tabla 1 es el grupo **“Leche, producto lácteo o sustituto de la leche”**, que corresponde al primer nivel del sistema de clasificación EuroFIR. Este grupo puede desagregarse en niveles más específicos, como **“queso”** (segundo nivel), **“queso curado”** (tercer nivel) e incluso **“queso extra duro”** (cuarto nivel), consultar el Cuadro 14

Sin embargo, dado que la mayoría de los factores de retención disponibles en la literatura se asocian únicamente a niveles generales, en la práctica se suele aplicar un factor correspondiente al grupo principal (primer nivel). Solo cuando existen factores más específicos —por ejemplo, para un tipo particular de queso— se recomienda utilizarlos, ya que proporcionan estimaciones más precisas de la composición nutricional tras el procesamiento o la cocción.

Cuadro 14 – Disponibilidad de factores de retención de nutrientes por grupo de alimentos y recomendaciones de uso (vitaminas y minerales)

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel	Código LanguaL	Disponibilidad del factor	Comentarios/Recomendaciones
Bebida no lácteas			A0840	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
	Bebida alcohólica		A0846	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
		Bebida mixta alcohólica	A0846	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
		Cerveza u otra bebida de malta	A0847	No	Usar factor de Grano o producto de grano (A0812)
		Sidra, perada o similar	A0848	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
		Licor o destilado	A0850	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel	Código LanguaL	Disponibilidad del factor	Comentarios/Recomendaciones
		Vino o bebida similar	A0849	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
	Jugos o néctares		A0841	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
	Bebida sin alcohol		A0842	No	Solo disponible para café y té.
		Café, té, cacao	A0845	Sí	Usar promedio de café y té
		Refrescos	A0843	No	Usar factor de fruta o productos de fruta (A0833)
		Agua	A0844	No	No aplicable (si necesario, usar factor de fruta)
Huevos y productos de huevo		A0790	Yes	Factor general, derivado de A0792 o A0791	Hoja, cocida (incluye líquido)
		Plato de huevos	A0792	No	Usar factor general para huevo o producto de huevo (A0790)
		Huevo fresco o procesado	A0791	No	Usar factor general para huevo o producto de huevo (A0790)
Grasas y aceites			A0805	Sí	Usar cuando exista
	Mantequilla u otra Grasa animal		A0808	No	Usa factor general para grasa o aceite (A0805)
		Mantequilla	A0809	No	Usar factor general para grasa o aceite (A0805)
		Aceites de pescado	A0811	No	Usar factor general para grasa o aceite (A0805)
		Otras grasas animales	A0810	No	Usar factor general para grasa o aceite (A0805)
		Margarina o lípidos de origen mixto	A0807	No	Usar factor general para grasa o aceite (A0805)
		Grasa vegetal o aceite	A0806	No	Usar factor general para grasa o aceite (A0805)
Fruto o productos de fruta		A0833	Sí	Úsalo cuando esté disponible Fruta o Factor general	
	Producto de fruta procesada		A0834	Sí	Usar Jalea o mermelada
Cereales y derivados		A0812	Sí	Factor general, promedio de grupo. Úsalo cuando no Se proporcionan más detalles.	
	Pan		A0817	Sí	Derivado del factor para A0813 (harina o almidón, al horno)
		Productos panificados	A0820	No	Derivado del factor para A0813 (harina o almidón, al horno)
		Pan fermentado	A0818	No	Derivado del factor para A0813 (harina o almidón, al horno)
		Pan sin levadura	A0819	No	Derivado del factor para A0813 (harina o almidón, al horno)
	Cereales para el desayuno		A0816	No	Utilizra el factor general para grano o producto de grano (A0812)

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel	Código LanguaL	Disponibilidad del factor	Comentarios/Recomendaciones
	Artículos finos de panadería		A0821	No	Utilizar el factor general para grano o producto de grano (A0812)
	Harina o almidón		A0813	Sí	Usar cuando esté disponible.
	Pasta		A0813	Sí	Usar cuando esté disponible.
	Arroz u otro grano		A0814	Sí	Usar cuando esté disponible.
	Cereales salados plato		A0822	Sí	Usar si está disponible. Incluye empanadillas, risotto, tortitas, pizzas, bocadillos, otros.
Carne o producto de carne		A0793	Sí	Factor general, promedio de grupo. Utilízalo cuando no se proporcionen más detalles.	
(A0812)	Análogo de carne		A0800	No	Usar factor para carne o produto de carne
	Preparación de carne		A0799	No	Usar factor general (A0793)
	Vísceras		A0796	Sí	Usar cuando esté disponible.
	Pollo				
		A0795	Sí	Factor promedio para pollo, pavo, pato y ganso. También hay factores individuales disponibles.	
	Carne en conserva		A0797	No	Usar factor para salchicha o producto similar (A0798)
	Carne roja		A0794	Sí	Factor medio para ternera, cerdo, cordero y caza. También hay factores individuales disponibles.
	Salchicha o producto similar		A0798	Sí	Usar cuando esté disponible.
Leche, producto lácteo o sustituto de la leche		A0778	Sí	Usar cuando esté disponible, factor general de todo el grupo.	
	Queso		A0784	No	Usar factor general (A0784)
		Queso curado	A0785	No	Usar factor general (A0784)
		Queso procesado	A0787	No	Usar factor general (A0784)
		Queso sin curar	A0786	No	Usar factor general (A0784)
	Producto lácteo fermentado		A0783	No	Usar factor general (A0784)
	Postre lácteo congelado		A0789	No	Usar factor general (A0784)
	Análogo de producto lácteo		A0788	No	Usar factor general (A0784)
	Leche		A0779	No	Usar factor general (A0784)
		Crema, nata	A0782	No	Usar factor general (A0784)
		Leche líquida	A0780	No	Usar factor general (A0784)

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel	Código LanguaL	Disponibilidad del factor	Comentarios/Recomendaciones
		Leche procesada	A0781	No	Usar factor general (A0784)
Misceláneo o producto processado		A0852	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)	
	Producto alimenticio preparado		A0861	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Postre	A0864	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Salsa de postre	A0863	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Ensalada preparada	A0866	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Relleno de sándwich	A0867	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Salsa salada	A0862	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Aperitivo salado	A0868	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Sopa	A0865	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
	Especias, condimentos o otro ingrediente		A0853	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Ingrediente para repostería	A0854	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Chutney o pepinillo	A0860	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Condimento	A0858	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Aderezo de mayonesa	A0859	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Aromatización o esencia	A0855	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
		Hierba o especia	A0857	No	Usar el factor según la fuente de alimento (faceta B de LanguaL)
Nuez, semilla o grano		A0823	No	Usar el factor para Preparación de leguminosa (A0832)	
		Frutos secos o semillas	A0824	No	Usar el factor para Preparación de leguminosa (A0832)

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel	Código LanguaL	Disponibilidad del factor	Comentarios/Recomendaciones
Producto para uso nutricional especial o suplemento dietético		A0869	No	Aplicable únicamente a alimentos preparados. Usar el factor según la fuente del alimento (faceta B de LanguaL)	
	Suplemento dietético				
		A0870	No	No aplicable si se consume directamente y no dentro de una matriz alimentaria preparada.	
	Alimento para uso nutricional especial		A0871	No	Aplicable únicamente a alimentos preparados. Usar el factor según la fuente del alimento (faceta B de LanguaL)
		Alimento para lactantes	A0873	No	Aplicable únicamente a alimentos preparados. Usar el factor según la fuente del alimento (A0871).
		Alimento para uso médico	A0872	No	Aplicable únicamente a alimentos preparados. Usar el factor según la fuente del alimento (A0871).
Mariscos o productos relacionados		A0801	Sí	Factor general, promedio del grupo. Usar cuando no se proporcionen más detalles.	
	Pez u organismo relacionado		A0802	Sí	Usar cuando esté disponible. También están disponibles factores individuales para pescado bajo en grasa y pescado graso, además del factor promedio.
	Preparación de mariscos		A0804	No	Usar cuando esté disponible.
	Producto pesquero		A0803	No	Usar factor para el plato de mariscos (A0801)
Azúcar o producto azucarado		A0835	No	Disponible únicamente para jalea o mermelada.	
	Chocolate o producto de chocolate		A0839	No	No disponible. Si es necesario, usar factor para fruta o producto de fruta (A0833)
	Jalea o mermelada		A0837	Sí	Usar cuando esté disponible.
	Confitería sin chocolate u otro producto azucarado		A0838	No	Usar factor para fruta o producto de fruta (A0833)
	Azúcar, miel o sirope		A0836	No	Usar factor para fruta o producto de fruta (A0833)
Vegetales o productos vegetales		A0825	Sí	Factor general, promedio del grupo. Usar cuando no se proporcionen más detalles.	

Primer nivel	Segundo nivel	Tercer nivel	Código LanguaL	Disponibilidad del factor	Comentarios/Recomendaciones
	Leguminosa o producto de leguminosa		A0831	No	Usar el factor derivado de A0832.
	Plato de leguminosa		A0832	Sí	Usar cuando esté disponible; de lo contrario, usar el factor general para verduras o productos vegetales (A0825)
	Raíz rica en almidón o papa		A0829	Derivado de la A830	Factor promedio, derivado de A0830 y otros productos de papa
		Plato de papa	A0830	Sí	Usar cuando esté disponible.
	Verdura (excluida la patata)		A0826	No	Usar el factor derivado de A0832.
		Plato de verduras	A0828	Sí	Usar cuando esté disponible.
		Producto vegetal	A0827	No	Usar cuando esté disponible.

Fuente: Adaptado de Vásquez-Caicedo et al. (2008).

Apéndice E – Recetas estandarizadas de preparaciones culinarias brasileñas con múltiples ingredientes que se utilizó para estimar la composición química de las preparaciones culinarias en TBCA®

Método directo	
BRC0208A*,**	Arroz, pulido, cocido, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal, Brasil
BRC0541A*	Arroz con pollo, con arroz pulido, con sal, Brasil [arroz pulido, con pollo (muslo), zanahoria, salsa de tomate, con aceite, cebolla y ajo, con sal]
BRC0711A	Arroz pulido para sushi (Shari), vinagre de arroz, sin aceite, con azúcar, con sal, Brasil
BRC0647A	Capeleti, rellenos de pechuga de pollo salteada, sin salsa, cocidos, casero, con sal, Brasil [masa con harina de trigo refinada, pechuga de pollo salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal]
BRC0596A	Pasta, harina de trigo refinada, con verduras, con sal, Brasil (pasta con harina de trigo refinada, chille dulce rojo y amarillo, calabacín, brócoli, zanahoria, con aceite de soya y cebolla, con sal)
BRC0834A	Pasta, harina de trigo refinada, seca, cocida, escurrida, sin aceite, con sal, Brasil
BRC0832A*	Palomitas de maíz, preparadas, con aceite de soya, con azúcar, Brasil
BRC0324A**	Panqueque, con carne molida salteada, con salsa de tomate, con sal, Brasil [masa - leche de vaca entera, harina de trigo refinada y huevo entero, con carne molida salteada (aguja), con salsa de tomate, con sal]
BRC0579A	Pastel de verduras, casero, con sal, Brasil (masa - leche de vaca entera, harina de trigo refinada, huevo y levadura química, verduras - zanahoria, vaina, calabacín, con aceite, cebolla y ajo, con sal)
BRC0413A**	Sándwich, pan francés, con jamón cocido y queso mozzarella, Brasil
BRC0868A	Sushi, con pepino, mango y salmón a la plancha, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi, Brasil [arroz para sushi, salmón a la plancha, pepino, mango, alga nori, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi]
BRC1173A	Temaki, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi, Brasil [arroz para sushi (con vinagre de arroz, azúcar y sal), nori, salmón a la plancha, queso crema, cebollino, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi]
BRC1206A	Temaki, con salsa de soya (shoyu), con wasabi, Brasil [arroz para sushi (con vinagre de arroz, azúcar y sal), nori, salmón a la plancha, queso crema, cebollino, con salsa de soya (shoyu), con wasabi]
BRC0374B	Ensalada, Caesar, Brasil [lechuga iceberg, pechuga de pollo a la plancha, queso parmesano, picatostes y aderezo para ensalada (filete de anchoa, ajo, salsa de mostaza, salsa Worcestershire, jugo de limón, vinagre de manzana, mayonesa, aceite de oliva, con sal)]
BRC0396B	Ensalada, hojas, verduras y frutas, con aceite de oliva, con sal, Brasil (lechuga lisa, lechuga roja, rúcula, pepino, uvas italianas, con aceite de oliva, con sal)
BRC0375B	Ensalada, Waldorf, c/ sal, Brasil (apio, manzana verde, nueces, pasas, mayonesa, crema de leche, con sal)
BRC0377B	Ensalada, verduras crudas, con aceite de soya, con sal, Brasil (tomate, lechuga, cebolla blanca, con aceite de soya, con sal)
BRC0839B	Tapioca, con leche condensada y coco, Brasil
BRC0187C	Ensalada de frutas, sin azúcar, Brasil (naranja, manzana, papaya, banano, sin azúcar)
BRC0129C	Jugo natural, laranja var. Pera, papaya, pera y manzana, sin azúcar, Brasil
BRC0198C	Jugo, clorofila, sin azúcar, Brasil (agua, manzana, col rizada, pepino, lechuga var. Iceberg, jugo de limón, avena, jengibre, sin azúcar)
BRC0058D	Mayonesa, con huevos, casera, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)
BRC0308E	Tártaro de salmón, con sal, Brasil [salmón crudo, alcaparra, cebolla blanca, pepinillo encurtido, salsa de mostaza, perejil y cebollino, yema de huevo, salsa Worcestershire, salsa picante (tabasco), con aceite de oliva, con sal]
BRC0377F	Carne, de res, filet mignon (lomo), sin grasa, a la plancha, sin aceite, con salsa blanca, con sal, Brasil
BRC0354F	Carne, de res, molida (aguja), cocida, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil
BRC0726F*	Hamburguesa, de res, a la plancha, con salsa de tomate, con sal, Brasil

Método directo	
BRC0514F	Rabo de res con papas y berros, con salsa de tomate, chille dulce, con pimienta negra, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil
BRC0505F**	Sopa, carne de res, con pasta y verduras, con sal, Brasil [caldo de carne, carne de res (músculo), con pasta, zanahoria, chayote y calabaza, con aceite, cebolla y ajo, con sal]
BRC0072G	Batido de fruta, leche entera de vaca, con banano var. Nanica (caturre ou água), sin azúcar, Brasil
BRC0108G	Batido de fruta, leche entera de vaca, con mango, con azúcar, Brasil
BRC0136H	Cóctel de frutas, sin alcohol, Brasil [agua, leche condensada, crema de leche, piña, guayaba, uva, durazno (melocotón) y jarabe de frutas]
BRC0157H	Ponche de frutas, con alcohol, Brasil [vino espumoso (brut), jugo de limón, piña, uva, kiwi, naranja, manzana, melocotón (durazno) en almíbar, bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça) y agua (hielo)]
BRC0042J	Tortilla, con sal, Brasil (papas fritas, huevos revueltos, perejil y cebollino, pimienta negra, con aceite de soya y cebolla, con sal)
BRC0114K	Brazo de gitano, con relleno de dulce brasileño 'Brigadeiro', con cobertura de cacao en polvo, artesanal, Brasil
BRC0031L	Aderezo para ensalada, con jugo de limón, casero, con sal, Brasil (jugo de limón, aceite de oliva, perejil, con sal)
BRC0090L	Aderezo para ensalada, con vinagre de manzana, casero, sin sal, Brasil (vinagre de manzana, aceite de oliva, perejil, sin sal)
BRC0033L	Aderezo para ensalada, tipo Caesar, casero, con sal, Brasil (filete de anchoa, jugo de limón, mayonesa, ajo, salsa de mostaza, salsa worcestershire, aceite de oliva, vinagre de manzana, con sal)
BRC0240T	Bebida vegetal, a base de lupino, sin azúcar, Brasil (agua, lupino, sin azúcar)
BRC0090T*	Frijoles, var. Carioca, cocidos (50% frijoles y 50% caldo), con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal, Brasil
BRC0121T**	Lenteja, cocida, escurrida, con salchicha calabresa, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil
BRC0122T	Sopa/crema, guisantes, con salsa blanca, con sal, Brasil (guisante, salsa blanca, caldo de verduras, con aceite de soya, y cebolla, con sal)
BRC0027U	Crema vegetal, a base de anacardo (marañón), sin azúcar, sin sal, Brasil (agua, anacardo (marañón), sin azúcar, sin sal)
Método indirecto mixto	
BRC0227A	Pastel (queque), coco, sin relleno, casero, Brasil (harina de trigo refinada, huevo, leche de vaca integral, aceite de soya, coco, azúcar y levadura química**)
BRC0395A*, **	Lasaña, boloñesa, casera, horneada, Brasil (pasta fresca para lasaña cocida, carne de res molida (aguja) salteada, queso mozzarella, con salsa blanca, con salsa de tomate, con sal)
BRC0975A	Pan, australiano, casero, Brasil (harina de centeno, harina de trigo refinada y integral, melaza de caña, harina de maíz, levadura biológica, agua, cacao en polvo, mantequilla, con azúcar moreno, con sal)
BRC0225A*	Pizza, queso mozzarella, horneada, casera, Brasil [masa (harina de trigo refinada, aceite de soya, levadura biológica, sal y azúcar), queso mozzarella, con salsa de tomate, con aceite de oliva]
BRC0741A*	Pastel salado al horno, relleno de carne, con sal, Brasil [harina de trigo refinada, mantequilla, carne molida (aguja) salteada (con aceite de oliva, cebolla y ajo), huevo, con sal]
BRC0105C	Banano, var. Nanica (caturre), empanizado (pan rallado y huevo), frito (con aceite de soya), sin azúcar, Brasil
BRC0223E	Buñuelos (croquetas) de bacalao, frito, casero, Brasil (papa, bacalao desalado, tomate, huevo de gallina, harina de trigo refinada, frito (con aceite de soya), con sal)
BRC0219E*	Pescado, agua salada, filete/trozo, empanizado (huevo y pan rallado), frito (con aceite de soya), con sal, Brasil (promedio de distintas especies)
BRC0089K	Dulce brasileño, relleno de crema de coco, casero, Brasil [harina de trigo refinada, leche de vaca entera, leche condensada, coco, huevo, almidón de maíz (maicena) frito (con aceite de soya), con azúcar]
BRC0095K	Flan, leche, casero, Brasil (leche de vaca entero, agua, huevo, extracto de vainilla* y azúcar)
BRC0031K	Dulce típico brasileño, 'Quindim', Brasil (azúcar, yema de huevo de gallina, coco rallado, margarina y clara de huevo de gallina)
BRC0227K	Pudin de leche, Brasil [leche condensada, leche de vaca entera, huevos, almidón de maíz (maicena), con jarabe de azúcar]
BRC0705N	Crema pastelera, dietética, Brasil [leche de vaca descremada, almidón de maíz (maicena), zumo de limón, cáscara de limón, extracto de vainilla, con edulcorante, con sal]

Método combinado	
BRC0632A	Calzone, con embutidos, con salsa de tomate, artesanal, con sal (masa con harina de trigo refinada, con queso mozzarella y jamón cocido, con salsa de tomate, con sal)
BRC0982A	Raviole verde, rellenos de mozzarella de búfala y albahaca, sin salsa, cocidos, artesanal, con sal, Brasil (masa con harina de trigo refinada, espinacas, queso mozzarella de búfala, albahaca, con sal)
BRC0623A	Risotto de verduras, con arroz pulido, con sal, Brasil (arroz pulido, zanahoria, vaina, chille dulce rojo, vino blanco, queso parmesano, con aceite de oliva, mantequilla, cebolla y ajo, con sal)
BRC0412A	Sándwich brasileño, 'Bauru', Brasil (pan francés, con jamón cocido, queso mozzarella y tomate)
BRC0240A**	Sándwich, hot dog (con pan de leche y salchicha tradicional), con ketchup, mostaza y mayonesa, Brasil
BRC0276A**	Sándwich, caliente, pan francés, con jamón cocido y queso mozzarella, Brasil
BRC0788B	Preparación típica brasileña, 'Farofa', con harina de yuca (mandioca) y huevos, con sal, Brasil [harina de yuca (mandioca), huevo, aceitunas negras, perejil, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal]
BRC1098B	Preparación típica brasileña, 'Farofa' vegana, con harina de maíz, con sal, Brasil (harina de maíz, tofu, chille dulce verde, tomate, zanahoria, aceitunas negras, perejil y cebollino, pimentón, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)
BRC0724B	Verduras gratinadas, con salsa blanca, con queso parmesano, con sal, Brasil (vainas, chayote, calabacín, brócoli, zanahoria, coliflor, con salsa blanca, queso parmesano, con sal)
BRC0322B	Puré, papas, sin sal, Brasil (papas, leche de vaca entera, margarina, sin sal)
BRC0717B	Ratatouille, verduras asadas, con sal, Brasil (berenjena, calabacín, tomate, albahaca, con salsa de tomate, con aceite de oliva, con sal)
BRC0381E*	Guiso de pescado y marisco, con sal, Brasil [caldo de pescado, pescado, agua salada (cazón), camarones, calamares, pulpo, mejillones, tomate, chille dulce, cilantro, jugo de limón, con pimienta negra y pimienta cayena, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal]
BRC0372E	Stroganoff de camarón, con sal, Brasil (camarón, crema de leche, salsa de mostaza, con salsa de tomate, con sal)
BRC0236E	Pescado, agua salada (pescada), al horno/plancha, con papas y verduras - cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, con aceite de soya, con sal, Brasil
BRC0715F*	Carne, pollo, entero, sin piel, frito (con aceite de soya), sin sal, Brasil
BRC0752F*	Carne, res, hígado, frita (con aceite de soya), sin sal, Brasil
BRC0111H	Bebida, capuccino tradicional (leche de vaca entera, café - 10% de infusión y canela en polvo), con azúcar, Brasil
BRC0065H	Bebida, capuccino (leche de vaca descremada, café - 10% infusión y cacao en polvo), sin azúcar, Brasil
BRC0088L	Salsa para carne, con salsa de mostaza, casera, con sal, Brasil (crema de leche, jugo de limón, salsa de mostaza, con sal)
BRC0118T	Frijoles de ojo negro (caupí, massacar), cocidos, escurridos, sin aceite, sin sal, <i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp., Brasil
BRC0265T	Sucedáneo de queso, queso vegetal, con lupino, anacardo (marañón) y almidón de yuca, con sal, Brasil [agua, anacardo (marañón), lupino, almidón de yuca*, agar agar, aceite de girasol, ajo, zumo de limón, pimentón en polvo, con sal]
BRC0706N	Masa, brise, dietética, Brasil (harina de trigo refinada, mantequilla ligera, leche de vaca descremada, yema de huevo, con sal, con edulcorante)

*Alimentos-clave o que tuvieron frecuencia de consumo >1% en la POF/IBGE 2008-2009

**Alimentos-clave o que tuvieron frecuencia de consumo >1% en la POF/IBGE 2017-2018

Método directo

Código/descripción: BRC0208A*,** Arroz, pulido, cocido, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal, Brasil

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0018A	Arroz, pulido, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Oryza sativa</i> L., Brasil (promedio de diferentes muestras)	95,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0541A* Arroz con pollo, con arroz pulido, con sal, Brasil [arroz pulido, con pollo (muslo), zanahoria, salsa de tomate, con aceite, cebolla y ajo, con sal]

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0018A	Arroz, pulido, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Oryza sativa</i> L., Brasil (promedio de diferentes muestras)	50,00
BRC0109F	Carne, pollo, muslo, sin piel, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Gallus gallus</i> , Brasil	20,00
BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseiro, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soja, cebolla y ajo, sin sal)	19,53
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	5,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,47
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0711A Arroz pulido para sushi (Shari), vinagre de arroz, sin aceite, con azúcar, con sal, Brasil

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0018A	Arroz, pulido, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Oryza sativa</i> L., Brasil (promedio de diferentes muestras)	98,30
BRC0046L	Vinagre, arroz (dato importado)	1,00
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	0,60
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,10
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0647A Capeleti, rellenos de pechuga de pollo salteada, sin salsa, cocidos, caseiro, con sal, Brasil [masa con harina de trigo refinada, pechuga de pollo salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal]

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, Brasil	85,00
BRC0235F	Carne, pollo, pechuga, sin piel, salteada (con aceite, cebolla y ajo), con sal, Brasil	15,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0596A Pasta, harina de trigo refinada, con verduras, con sal, Brasil (pasta con harina de trigo refinada, chille dulce rojo y amarillo, calabacín, brócoli, zanahoria, con aceite de soya y cebolla, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0116A	Pasta, harina de trigo refinada, seca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, Brasil (promedio de diferentes muestras)	69,12
BRC0471B	Chille dulce, rojo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum L.</i> , Brasil	5,53
BRC0467B	Chille dulce, amarillo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum L.</i> , Brasil	5,53
BRC0040B	Calabacín, con cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Curcubita pepo L.</i> , Brasil	5,53
BRC0045B	Brócoli, flor, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Brassica oleracea var. itálica</i> , Brasil	5,53
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota L.</i> , Brasil	5,53
BRC0112B	Cebolla, blanca, salteada (con aceite de soya), sin sal, Brasil	2,76
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,47
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0834A Pasta, harina de trigo refinada, seca, cocida, escurrida, sin aceite, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0116A	Pasta, harina de trigo refinada, seca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, Brasil (promedio de diferentes muestras)	99,53
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,47
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0832A* Palomitas de maíz, preparadas, con aceite de soya, con azúcar, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0129A	Palomitas de maíz, preparado, con aceite de soya, sin sal, Brasil	80,00
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	20,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0324A** Panqueque, con carne molida salteada, con salsa de tomate, con sal, Brasil [masa - leche de vaca entera, harina de trigo refinada y huevo entero, con carne molida saltada (aguja), con salsa de tomate, con sal]

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0245F	Carne de res, molida (aguja), salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal, Brasil	50,00
BRC0815A	Masa, panqueque, preparada, sin relleno, con sal, Brasil (harina de trigo refinada, leche entera de vaca, huevo entero, aceite de soya y sal)	30,00
BRC0389B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseira, con sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	20,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0579A Pastel de verduras, caseiro, con sal, Brasil (masa - leche de vaca entera, harina de trigo refinada, huevo y levadura química, verduras - zanahoria, vaina, calabacín, con aceite, cebolla y ajo, con sal)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0815A	Masa, panqueque, preparada, sin relleno, con sal, Brasil (harina de trigo refinada, leche entera de vaca, huevo entero, aceite de soya y sal)	60,00
BRC0047B	Zanahoria, s/ casca, cozida, drenada, s/ óleo, s/ sal, <i>Daucus carota</i> L.	11,00
BRC0066T	Vaina, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> , Brasil	11,00
BRC0040B	Calabacín, con cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Curcubita pepo</i> L., Brasil	11,00
BRC0112B	Cebolla, blanca, salteada, con aceite de soya, con sal, Brasil	5,78
BRC0006L	Levadura, química, en polvo, Brasil	2,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,22
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0413A** Sándwich, pan francés, con jamón cocido y queso mozzarella, Brasil

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)	45,45
BRC0199F	Jamón, cerdo, cocido, para aperitivos, Brasil (media de varias muestras)	27,27
BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	27,27
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Jamón cocido, salteado (Bognar, 2002, table 10 - meat, stew/braise, total dish)

Queso, salteado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)

Código/descripción: BRC0868A Sushi, con pepino, mango y salmón a la plancha, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi, Brasil [arroz para sushi, salmón a la plancha, pepino, mango, alga nori, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0711A	Arroz para sushi, vinagre de arroz, sin aceite, con azúcar, con sal, Brasil	54,00
BRC0067E	Pescado, agua salada, salmón, sin piel, fresco, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Salmo salar</i> , Brasil	15,00
BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus L.</i> , Brasil	13,00
BRC0025C	Mango, pulpa, fresco, <i>Mangifera indica L.</i> , Brasil	13,00
BRC0713B	Nori, alga marina, seca, <i>Porphyra spp.</i> (dato importado)	5,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC1173A Temaki, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi, Brasil [arroz para sushi (con vinagre de arroz, azúcar y sal), nori, salmón a la plancha, queso crema, cebollino, sin salsa de soya (shoyu), sin wasabi]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0711A	Arroz para sushi, vinagre de arroz, sin aceite, con azúcar, con sal	65,00
BRC0067E	Pescado, agua salada, salmón, sin piel, fresco, a la plancha, sin aceite, sin sal, Brasil	20,00
BRC0009G	Queso crema, tradicional, Brasil	10,00
BRC0713B	Nori, alga marina, seca, <i>Porphyra spp.</i> (dato importado)	4,00
BRC0019B	Cebolinha, verde, crua, <i>Allium fistulosum L.</i>	1,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC1206A Temaki, con salsa de soya (shoyu), con wasabi, Brasil [arroz para sushi (con vinagre de arroz, azúcar y sal), salmón a la plancha, queso crema, alga nori, cebollino, con salsa de soya (shoyu), con wasabi]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0711A	Arroz para sushi, vinagre de arroz, sin aceite, con azúcar, con sal	65,00
BRC0067E	Pescado, agua salada, salmón, sin piel, fresco, a la plancha, sin aceite, sin sal, Brasil	18,50
BRC0009G	Queso crema, tradicional, Brasil	9,00
BRC0713B	Nori, alga marina, seca, <i>Porphyra spp.</i> (dato importado)	5,00
BRC0019B	Cebolinha, verde, crua, <i>Allium fistulosum L.</i>	1,00
BRC0189T	Salsa de soya, shoyu, Brasil (promedio de diferentes tipos)	1,00
BRC1191B	Wasabi, rizoma, crudo, <i>Eutrema japonicum</i> (dato importado)	0,50
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0374B Ensalada, Caesar, Brasil [lechuga iceberg, pechuga de pollo a la plancha, queso parmesano, picatostes y aderezo para ensalada (filete de anchoa, ajo, salsa de mostaza, salsa Worcestershire, jugo de limón, vinagre de manzana, mayonesa, aceite de oliva, con sal)]

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0114F	Carne, pollo, pechuga, sin piel, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Gallus gallus</i> , Brasil	40,00
BRC0063B	Lechuga, var. Iceberg, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L., Brasil	30,00
BRC0061G	Queso, parmesano, rallado, Brasil	10,00
BRC0169A	Tostada, tradicional, con harina de trigo refinada, industrializada, Brasil (medidas diferentes muestras)	10,00
BRC0033L	Aderezo para ensalada, tipo Caesar, caseiro, con sal, Brasil (filete de anchoa, ajo, salsa de mostaza, salsa Worcestershire, jugo de limón, vinagre de manzana, mayonesa, aceite de oliva, con sal)	10,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0396B Ensalada, hojas, verduras y frutas, con aceite de oliva, con sal, Brasil (lechuga lisa, lechuga roja, rúcula, pepino, uvas italianas, con aceite de oliva, con sal)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus</i> L., Brasil	30,00
BRC0034C	Uva, var. Itália, fresca, <i>Mangifera indica</i> L., Brasil	20,00
BRC0061B	Lechuga, lisa, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L., Brasil	15,00
BRC0062B	Lechuga, roja, cruda, <i>Lactuca sativa</i> L., Brasil	15,00
BRC0081B	Rúcula, cruda, <i>Eruca sativa</i> L., Brasil	15,00
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	4,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0375B Ensalada, Waldorf, c/ sal, Brasil (apio, manzana verde, nueces, pasas, mayonesa, crema de leche, con sal)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0065B	Apio, crudo, <i>Apium graveolens</i> L., Brasil	30,00
BRC0172C	Manzana, verde, sin cáscara, fresca, <i>Malus domestica</i> (dato importado)	25,00
BRC0009U	Nuez, cruda, <i>Carya illinoensis</i> (Wangenh.) K. Koch., Brasil	15,00
BRC0169C	Uva, pasa, negra, <i>Vitis vinifera</i> , Brasil	10,00
BRC0058D	Mayonesa, con huevos, caseiro, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	10,00
BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	9,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0377B Ensalada, verduras crudas, con aceite de soya, con sal, Brasil (tomate, lechuga, cebolla blanca, con aceite de soya, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	51,00
BRC0009B	Lechuga, cruda, <i>Lactuca sativa L.</i> , Brasil	25,00
BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa L.</i> , Brasil	20,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	3,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0839B Tapioca*, con leche condensada y coco, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0097B	Almidón de yuca, dulce, Brasil*	58,00
BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	15,00
BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> , Brasil	15,00
--	Agua	12,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

*Para el almidón de yuca usamos ese FRN - Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)

Código/descripción: BRC0187C Ensalada de frutas, sin azúcar, Brasil (naranja, manzana, papaya, banano, sin azúcar)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)

BRC0017C	Naranja, fresca, <i>Citrus spp.</i> , Brasil	25,00
BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, <i>Malus spp.</i> , Brasil	25,00
BRC0024C	Papaya, pulpa, fresca, <i>Carica papaya L.</i> , Brasil	25,00
BRC0006C	Banano, fresco, <i>Musa spp.</i> , Brasil	25,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0129C Jugo natural, laranja var. Pera, papaya, pera y manzana, sin azúcar (sin diluir en agua), Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Fisberg; Villar, 2002)

BRC0042C	Jugo natural, naranja var. Pera, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus sinensis</i> , Brasil	70,00
BRC0024C	Papaya, pulpa, fresca, <i>Carica papaya L.</i> , Brasil	10,00
BRC0030C	Pera, con cáscara, fresca, <i>Pyrus communis</i> , Brasil	10,00
BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, <i>Malus spp.</i> , Brasil	10,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0198C Jugo, clorofila, sin azúcar, Brasil (agua, manzana, col rizada, pepino, lechuga var. Iceberg, jugo de limón, avena, jengibre, sin azúcar)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

--	Agua	61,73
BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, <i>Malus spp.</i> , Brasil	18,52
BRC0023B	Col rizada, cruda, <i>Brassica oleracea</i> var. <i>Acephala</i> , Brasil	6,17
BRC0030B	Pepino, con cáscara, crudo, <i>Cucumis sativus L.</i> , Brasil	4,94
BRC0063B	Lechuga, var. Iceberg, cruda, <i>Lactuca sativa L.</i> , Brasil	2,47
BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahití, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	2,47
BRC0021A	Avena, cruda, <i>Avena sativa</i> , Brasil (promedio de distintos tipos)	2,47
BRC0796B	Jengibre, raíz, fresco, <i>Zingiber officinale</i> (dato importado)	1,23
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0058D** Mayonesa, con huevos, caseiro, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Fisberg; Villar, 2002)

BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	69,42
BRC0010J	Huevo, gallina, entero, cocido, sin sal, Brasil (media de diferentes muestras)	23,14
BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)	6,94
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,50
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0308E Tártaro de salmón, c/ sal, Brasil [salmón crudo, alcaparra, cebolla blanca, pepinillo encurtido, salsa de mostaza, perejil y cebollino, yema de huevo, salsa Worcestershire, salsa picante(tabasco), con aceite de oliva, con sal]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0065E	Pescado, agua salada, salmón, sin piel, fresco, crudo, <i>Salmo salar</i> , Brasil	64,23
BRC0703B	Alcaparra, en conserva, escurrida, <i>Capparis spinosa</i> (dato importado)	5,35
BRC0018B	Cebolla, blanca, cruda, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	5,35
BRC0705B	Pepinillos, agrio, encurtido, escurrido, <i>Cucumis sativus</i> (dato importado)	5,35
BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (promedio de varias muestras)	5,35
BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)	4,28
BRC0037L	Salsa, Worcestershire (dato importado)	3,21
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	3,21
BRC0021B	Condimento verde (50% cebollino, 50% perejil), crudo, <i>Allium schoenoprasum</i> / <i>Petroselinum crispum</i> , Brasil	2,14
BRC0038L	Salsa de pimienta, tabasco (dato importado)	1,07
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0377F Carne, de res, filet mignon (lomo), sin grasa, a la plancha, sin aceite, con salsa blanca, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0153E	Pescado, agua salada (pescada), al horno/plancha, sin aceite, sin sal, <i>Cynoscion spp.</i> , Brasil	67,00
BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, escurrido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> (dato importado)	7,00
BRC0356B	Cebolla, blanca, horneada, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	6,00
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	6,00
BRC0140B	Papa, var. Inglesa, sin cáscara, horneada, sin aceite, sin sal, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	6,00
BRC0263B	Calabacín, con cáscara, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Cucurbita pepo</i> L., Brasil	5,00
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	2,55
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Aceite, oliva, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0377F Carne, de res, filet mignon (lomo), sin grasa, a la plancha, sin aceite, con salsa blanca, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0036F	Carne, de res, filet mignon (lomo), sin grasa, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	80,00
BRC0004G	Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche entera de vaca, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)	19,55
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0354F Carne, de res, molida (aguja), cocida, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0025F	Carne, res, molida (aguja), cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	95,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	4,55
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0726F* Hamburguesa, de res, a la plancha, con salsa de tomate, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0179F	Hamburguesa, de res, industrializada, a la plancha, Brasil	80,00
BRC0389B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseiro, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	20,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0514F Rabo de res con papas y berros, con salsa de tomate, chille dulce, con pimienta negra, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)

BRC0512F	Carne, de res, rabo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	50,00
BRC0041B	Papa, var. Inglesa, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Solanum tuberosum L.</i> , Brasil	20,00
BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseiro, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	15,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
BRC0162B	Berro, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Nasturtium officinale</i> , Brasil	5,00
BRC0465B	Chille dulce, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum L.</i> , Brasil	4,35
BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> (dato importado)	0,20
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0505F** Sopa, carne de res, con pasta y verduras, con sal, Brasil [caldo de carne, carne de res (músculo), con pasta, zanahoria, chayote y calabaza, con aceite, cebolla y ajo, con sal]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0495F	Caldo de carne de res, casero, sin aceite, sin sal, Brasil [carne de res (músculo), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]	41,53
BRC0043F	Carne de res, músculo, sin grasa, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	15,00
BRC0116A	Pasta, harina de trigo refinada, seca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, Brasil (promedio de diferentes muestras)	10,00
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota L.</i> , Brasil	10,00
BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Sechium edule</i> , Brasil	10,00
BRC0059B	Calabaza, cabotian, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Cucurbita maxima x Cucurbita moschata</i> , Brasil	10,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	3,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,47
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0072G Batido de fruta, leche entero de vaca, con banano var. Nanica (catarra ou água), sin azúcar, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)

BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	74,00
BRC0007C	Banano, var. Nanica (catarra ou água), fresca, <i>Musa spp.</i> , Brasil	26,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0108G Batido de fruta, leche entero de vaca, con mango, con azúcar, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)

BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	67,00
BRC0025C	Mango, pulpa, fresca, <i>Mangifera indica L.</i> , Brasil	27,00
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	6,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0136H Cóctel de frutas, sin alcohol, Brasil [agua, leche condensada, crema de leche, piña, guayaba, uva, durazno (melocotón) y jarabe de frutas]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

--	Agua	32,13
BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	15,86
BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	15,86
BRC0002C	Abacaxi, polpa, in natura, Ananas comosus L., Brasil	8,03
BRC0014C	Guayaba, entera, fresca, Psidium guajava L., Brasil	8,03
BRC0033C	Uva, in fresca, Mangifera indica L., Brasil	8,03
BRC0031C	Durazno (melocotón), fresco, Prunus persica, Brasil	8,03
BRC0045L	Jarabe, frutas, Brasil	4,02
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0157H Ponche de frutas, con alcohol, Brasil [vino espumoso (brut), refresco de limón, piña, uva, kiwi, naranja, manzana, melocotón (durazno) en almíbar, bebida alcohólica brasileña elaborada a partir de caña de azúcar (cachaça) y agua (hielo)]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0116H	Bebida alcohólica, vino, vino espumoso, brut (dato importado)	15,00
BRC0033H	Refresco, gaseosa, limón, normal, con azúcar, Brasil	15,00
BRC0002C	Abacaxi, polpa, in natura, Ananas comosus L., Brasil	10,00
BRC0033C	Uva, in fresca, Mangifera indica L., Brasil	10,00
BRC0061C	Kiwi, fresco, Actinidia chinensis, Brasil	10,00
BRC0017C	Naranja, fresca, Citrus spp., Brasil	10,00
BRC0023C	Manzana, con cáscara, fresca, Malus spp., Brasil	10,00
BRC0100C	Durazno (melocotón), enlatado, en almíbar, drenado, Brasil	10,00
BRC0006H	Bebida alcohólica brasileña, a base de caña de azúcar, cachaça, Brasil	5,00
--	Agua	5,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0042J Tortilla, con sal, Brasil (papas fritas, huevos revueltos, perejil y cebollino, pimienta negra, con aceite de soja y cebolla, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0048B	Papa, var. Inglesa, frita (con aceite de soja), sin sal, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	50,00
BRC0065J	Huevo, gallina, revuelto, sin aceite, sin sal, Brasil	37,00
BRC0112B	Cebolla, blanca, salteada, con aceite de soja, sin sal, Brasil	10,00
BRC0110B	Condimento verde (50% cebollino, 50% perejil), cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium schoenoprasum</i> /Petroselinum crispum, Brasil	2,48
BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> (dato importado)	0,20
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0114K Brazo de gitano, con relleno de dulce brasileño 'Brigadeiro', con cobertura de cacao en polvo, caseiro, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0197A	Pastel (queque), harina de trigo refinada, sin relleno, caseiro, Brasil (harina de trigo, azúcar, huevo de gallina, leche de vaca entera, mantequilla, levadura química**)	70,00
BRC0190K	Dulce brasileño 'Brigadeiro', con chocolate con leche, caseiro, Brasil (leche condensada, chocolate, con mantequilla)	27,00
BRC0090K	Cacao, en polvo, sin azúcar, <i>Theobroma cacao</i> (dato importado)	3,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake)

Mantequilla, horneada (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)

Huevo, gallina, horneado (USDA Table of retention factors, 2007, EGGS, BAKED)

Código/descripción: BRC0031L Aderezo para ensalada, con jugo de limón*, caseiro, con sal, Brasil (jugo de limón, aceite de oliva, perejil, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahití, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	41,80
BRC0002D	Azeite, oliva, <i>Olea europaea</i> L.	35,00
BRC0034B	Salsa, crua, <i>Petroselinum</i> spp.	20,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	3,20
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

*Se puede sustituir por jugo de limón (sin diluir en agua).

Código/descripción: BRC0090L Aderezo para ensalada, con vinagre de manzana*, caseiro, sin sal, Brasil (vinagre de manzana, aceite de oliva, perejil, sin sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)	45,00
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	35,00
BRC0034B	Perejil, crudo, <i>Petroselinum spp.</i> , Brasil	20,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

*Se puede sustituir por jugo de limón (sin diluir en agua).

Código/descripción: BRC0033L Aderezo para ensalada, tipo Caesar, caseiro, con sal, Brasil (filete de anchoa, jugo de limón, mayonesa, ajo, salsa de mostaza, salsa worcestershire, aceite de oliva, vinagre de manzana, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0463E	Pescado, agua salada, anchoa, en conserva, en aceite, escurrido, <i>Pomatomus saltatrix</i> (dato importado)	50,00
BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahiti, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia Swing</i> , Brasil	12,30
BRC0058D	Mayonesa, con huevos, caseiro, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	10,00
BRC0010B	Ajo, crudo, <i>Allium sativum L.</i> , Brasil	5,00
BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)	5,00
BRC0037L	Salsa Worcestershire (dato importado)	5,00
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	5,00
BRC0021L	Vinagre, manzana (dato importado)	4,50
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	3,20
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0240T Bebida vegetal, a base de lupino, sin azúcar, Brasil (agua, lupino, sin azúcar)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

--	Agua	67,00
BRC0058T	Lupino, en conserva, sin sal, <i>Lupinus albus</i> , Brasil	33,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0090T* Frijoles, var. Carioca, cocidos (50% frijoles y 50% caldo), con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0001T	Frijoles, var. Carioca, cocidos (50% frijoles y 50% caldo), sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> L., Brasil	95,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0121T** Lenteja, cocida, escurrida, con salchicha calabresa, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0077T	Lenteja, cocida, escurrida, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal, Brasil	80,00
BRC1070F	Salchicha, calabresa, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, Brasil	19,50
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,50
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0122T Sopa/crema, guisantes, con salsa blanca, con sal, Brasil (guisante, salsa blanca, caldo de verduras, con aceite de soya, y cebolla, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0073T	Guisante, grano, seco, partido, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Pisum sativum</i> L., Brasil	40,00
BRC0004G	Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche entera de vaca, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)	30,00
BRC0730B	Caldo de verduras, caseiro, sin aceite, sin sal, Brasil (cebolla, zanahoria, apio, puerro y ajo, sin aceite, sin sal)	26,53
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	3,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,47
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0027U Crema vegetal, a base de anacardo (marañón), sin azúcar, sin sal, Brasil (agua, anacardo (marañón), sin azúcar, sin sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

--	Agua	75,00
BRC0002U	Anacardo (marañón), castaña, tostada, con sal, <i>Anacardium occidentale</i> L., Brasil	25,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Método indirecto mixto

Código/descripción: BRC0227A Pastel (queque), coco, sin relleno, caseiro, Brasil (harina de trigo refinada, huevo, leche de vaca integral, aceite de soya, coco, azúcar y levadura química)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	27,00
BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	24,00
BRC0011J	Huevo, pollo, entero, crudo, Brasil	20,00
BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	20,00
BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> , Brasil	12,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	12,00
BCR0006L	Levadura, química, en polvo, Brasil	1,00
Total de ingredientes		116,00
Cambio de peso después de la preparación		16,00
Factor de rendimiento de receta		0,86

FRN a aplicar:

Trigo, farinha, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) Huevo de gahina, horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)

Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil) Aceite, soya, horneado (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted) Azúcar y coco (sin factores de retención)

Código/descripción: BRC0395A*, * Lasaña, boloñesa, caseira, al horno, Brasil (pasta fresca para lasaña cocida, carne de res molida (aguja) salteada, queso mozzarella, con salsa blanca, con salsa de tomate, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)

BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, Brasil	34,00
BRC0008G	Salsa blanca (bechamel), con sal, Brasil (leche entera de vaca, harina de trigo refinada, mantequilla, con sal)	20,80
BRC0245F	Carne de res, molida (aguja), salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal, Brasil	19,00
BRC0389B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseira, con sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	18,20
BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	13,00
Total de ingredientes		105,00
Cambio de peso después de la preparación		-5,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Queso, horneado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)

Código/descripción: BRC0975A Pan, Australiano, caseiro, Brasil (harina de centeno, harina de trigo refinada y integral, agua, jarabe de caña, azúcar moreno, mantequilla, cacao en polvo, harina de maíz amarilla, levadura biológica, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0081A	Centeno, harina, integral, crudo, Secale cereale, Brasil	37,50
BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	18,75
BRC0132A	Trigo, harina integral, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	18,75
BRC0170H	Agua	18,75
BRC0029K	Dulce brasileiro (jarabe de caña)	9,38
BRC0006K	Azúcar, moreno, Brasil	7,50
BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	6,25
BRC0090K	Cacao, en polvo, sin azúcar, <i>Theobroma cacao</i> , Brasil	2,50
BRC0125A	Harina de maíz, amarilla, cruda, Zea Mays, Brasil (promedio de diferentes marcas)	2,00
BRC0007L	Levadura biológica, tableta, Brasil	1,25
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,63
Total de ingredientes		123,25
Cambio de peso después de la preparación		-23,25
Factor de rendimiento de receta		0,81

FRN a aplicar: Harinas, horneadas (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) Mantequilla, honeada (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)

Código/descripción: BRC0225A* Pizza, queso mozzarella, horneada, caseiro, Brasil [masa (harina de trigo refinada, aceite de soya, levadura biológica, sal y azúcar), queso mozzarella, con salsa de tomate, con aceite de oliva]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0199A	Pizza, masa, horneada, caseiro, Brasil (harina de trigo refinada, aceite de soya, levadura biológica, sal y azúcar)	40,00
BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	40,00
BRC0389B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseiro, con sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	40,00
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	1,00
Total de ingredientes		121,00
Cambio de peso después de la preparación		-21,00
Factor de rendimiento de receta		0,83

FRN a aplicar:
 Jámon cocido, salteado (Bognar, 2002, table 10 - meat, stew/braise, total dish) Queso, salteado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)

Código/descripción: BRC0741A* Pastel salado al horno, relleno de carne, con sal, Brasil [harina de trigo refinada, mantequilla, carne molida (aguja) salteada (con aceite de oliva, cebolla y ajo), huevo, con sal]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)

BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> (promedio de diferentes muestras), Brasil	50,00
BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	30,00
BRC0245F	Carne de res, molida (aguja), salteada (con aceite de soya, cebolla y ajo), con sal, Brasil	25,00
BRC0010J	Huevo, gallina, entero, cocido, sin sal, Brasil (media de diferentes muestras)	4,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Total de ingredientes		109,45
Cambio de peso después de la preparación		-9,45
Factor de rendimiento de receta		0,91

FRN a aplicar:

Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake)

Mantequilla, horneada (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)

Huevo, gallina, horneado (USDA Table of retention factors, 2007, EGGS,BAKED)

Código/descripción: BRC0105C Banano, var. Nanica (caturre), empanizado (pan rallado y huevo), frito (con aceite de soja), sin azúcar, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0007C	Banana, var. Nanica (caturre ou água), fresca, <i>Musa spp.</i> , Brasil	108,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	12,00
BRC0107A	Pan rallado, harina, caseiro, Brasil	8,00
BRC0011J	Huevo, gallina, entero, crudo, Brasil (promedio de varias muestras)	4,00
Total de ingredientes		132,00
Cambio de peso después de la preparación		-32,00
Factor de rendimiento de receta		0,76

FRN a aplicar:

Banano, frito (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH(NOT CITRUS),SAUTEED) Pan rallado frito por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED)

Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried) Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)

Código/descripción: BRC0223E Buñuelos (croquetas) de bacalao, frito, caseiro, Brasil (papa, bacalao desalado, tomate, huevo de gallina, harina de trigo refinada, frito (con aceite de soya), con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0013B	Papa, var. Inglesa, sin cáscara, cruda, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	67,00
BRC0044E	Pescado, agua salada, bacalao, salado, desalado, salteado (con aceite de soya, cebolla y ajo), <i>Gadus morhua</i> , Brasil	42,00
BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	13,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	12,00
BRC0011J	Huevo, gallina, entero, crudo, Brasil	10,00
BRC0035B	Tomate, crudo, <i>Lycopersicon esculentum</i> , Brasil	5,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Total de ingredientes		149,45
Cambio de peso después de la preparación		-49,45
Factor de rendimiento de receta		0,72

FRN a aplicar:

Papa, cocida (Bognar 2002, table 31 - boiled, edible part) Pescado bajo en grasa (<5%), frito por inmersión (Bognar 2002, table 20 - low fat fish (fat content <5%), deep fry) Tomate, cocido (incluye agua) (Bognar 2002, table 28 - boiled, whole dish) Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs) Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)
 Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0219E* Pescado, agua salada, filete/trozo, empanizado (huevo y pan rallado), frito (con aceite de soja), con sal, Brasil (promedio de varias especies)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Pinheiro et al., 2008)

BRC0213E	Pescado, agua salada, filete/trozo, crudo, Brasil (promedio de varias especies)	110,00
BRC0107A	Pan rallado, harina, caseiro, Brasil	12,00
BRC0011J	Huevo, gallina, entero, crudo, Brasil (promedio de varias muestras)	10,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	10,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Total de ingredientes		150,45
Cambio de peso después de la preparación		-50,45
Factor de rendimiento de receta		0,66

FRN a aplicar:

Pescado bajo en grasa (<5%) frito por inmersión (Bognar 2002, table 20 - low fat fish (fat content <5%), deep fry) Pan rallado frito por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED)
 Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs) Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0089K Dulce brasileño, relleno de crema de coco, caseiro, Brasil [harina de trigo refinada, leche de vaca entera, leche condensada, coco, huevo, almidón de maíz (maicena), frito (com aceite de soya), com azúcar]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	30,00
BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	28,00
BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	22,00
BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> , Brasil	8,50
BRC0011J	Huevo, gallina, entero, crudo, Brasil (promedio de varias muestras)	5,00
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	5,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	5,00
BRC0124A	Almidon de maíz (maicena), crudo, Brasil	2,00
Total de ingredientes		105,50
Cambio de peso después de la preparación		-5,50
Factor de rendimiento de receta		0,95

FRN a aplicar:

Trigo, harina, frita por inmersión (Bognar 2002, table 38 - pan cake, deep fry)

Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)

Leche o productos lácteos, cocido (Bognar, 2002, table 2 - milk and milk products, boil)

Coco, pulpa, cozida (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH(NOT CITRUS),STEWED)

Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)

Aceite, soya, frito (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Almidón de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)

*El azúcar no presenta FRN.

Código/descripción: BRC0095K Flan, leche, caseiro, Brasil (leche de vaca entero, agua, huevo, extracto de vainilla y azúcar)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)

BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	68,20
BRC0011J	Huevo, gallina, entero, crudo, Brasil (promedio de varias muestras)	27,30
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	20,00
--	Agua	9,10
BRC0027L	Vainilla, extracto, Brasil	1,00
Total de ingredientes		125,60
Cambio de peso después de la preparación		-25,60
Factor de rendimiento de receta		0,80

FRN a aplicar: Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil) Huevo, gallina, cocido (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs)

Código/descripción: BRC0031K Dulce típico brasileño, 'Quindim', Brasil (azúcar, yema de huevo de gallina, coco rallado, margarina y clara de huevo de gallina)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Magalhães; Rodrigues, 2015)

BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	46,60
BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (promedio de varias muestras)	30,00
BRC0013C	Coco, pulpa, fresco, <i>Cocos nucifera</i> , Brasil	20,00
BRC0013D	Margarina, con aceite interesterificado (65% lípidos), sin sal, Brasil	10,00
BRC0005J	Huevo, gallina, clara, crudo, Brasil	6,70
Total de ingredientes		113,20
Cambio de peso después de la preparación		-13,20
Factor de rendimiento de receta		0,88

FRN a aplicar:

Huevo, gallina, horneado (Bognar 2002, table 2 - boiled eggs) Coco, pulpa, horneado ((USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS(DRIED),BAKED) Margarina, horneada (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)

Código/descripción: BRC0227K Pudín de leche, Brasil [leche condensada, leche de vaca entera, huevos, almidón de maíz (maicena), con jarabe de azúcar]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita preparada)

BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	50,00
BRC0030G	Leche, vaca, condensada, con azúcar, enlatada, Brasil	35,00
BRC0011J	Huevo, gallina, entero, crudo, Brasil (promedio de varias muestras)	15,00
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	10,00
BRC0124A	Almidon de maíz (maicena), crudo, Brasil	2,00
Total de ingredientes		62,00
Cambio de peso después de la preparación		38,00
Factor de rendimiento de receta		1,61

FRN a aplicar:

Banano, frita (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS,FRESH(NOT CITRUS),SAUTEED)

Pan rallado frito por inmersión (USDA Table of retention factors, 2007, FLOUR/MEAL, SAUTEED)

Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Huevo, gallina, frito por inmersión (Bognar 2002, table 2 - fried eggs)

Código/descripción: BRC0705N Crema pastelera, dietética, Brasil [leche de vaca descremada, almidón de maíz (maicena), zumo de limón, cáscara de limón, extracto de vainilla, con edulcorante, con sal]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0070G	Leche, vaca, descremada, UHT, Brasil	85,00
BRC0124A	Almidon de maíz (maicena), crudo, Brasil	21,00
BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahití, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	12,50
BRC0090N	Edulcorante, aspartamo, en polvo (dato importado)	5,00
BRC0299C	Limón, cáscara, fresco, <i>Citrus latifolia</i> (dato importado)*	3,50
BRC0027L	Vainilla, extracto, <i>Vanilla planifolia</i> (dato importado)	1,50
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,50
Total de ingredientes		129,00
Cambio de peso después de la preparación		-29,00
Factor de rendimiento de receta		0,78

FRN a aplicar:

*Ingrediente añadido al final de la preparación, no calentados, sin FRN.

Almidón de maíz (maicena), cocido (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish)

Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)

Limón, jugo, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)

Método combinado

Código/descripción: BRC0632A Calzone, con embutidos, con salsa de tomate, caseiro, con sal, Brasil (masa con harina de trigo refinada, con queso mozzarella y jamón cocido, con salsa de tomate, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0199A	Pizza, pasta, horneada, caseiro, Brasil (harina de trigo refinada, aceite de soya, levadura, sal y azúcar)	55,56
BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	18,52
BRC0199F	Jamón, cerdo, cocido, para aperitivos, Brasil (media de varias muestras)	18,52
BRC0389B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseiro, con sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)	7,41
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Productos de carne, horneado (Bognar, 2002, table 10 - fry/roast in oven, total dish)

Leche o productos lácteos, horneado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)

Código/descripción: BRC0982A Raviole verde, rellenos de mozzarella de búfala y albahaca, sin salsa, cocidos, caseiro, con sal, Brasil (masa con harina de trigo refinada, espinacas, queso mozzarella de búfala, albahaca, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0109A	Lasaña, pasta fresca, con huevo, industrializada, cocida, Brasil	85,00
BRC0047G	Queso, con leche de vaca y de búfala, mozzarella, Brasil	9,05
BRC0073B	Espinaca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, Brasil, Tetragonia expansa, Brasil	5,00
BRC0075B	Albahaca, fresca, Ocimum basilicum, Brasil	0,50
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Albahaca, cocida (Bognar 2002, table 30 - stew)

Leche y productos lácteos, cocidos (Bognar 2002, table 1 milk - boil)

Código/descripción: BRC0623A Risotto de verduras, con arroz pulido, con sal, Brasil (arroz pulido, zanahoria, vaina, chile dulce rojo, vino blanco, queso parmesano, con aceite de oliva, mantequilla, cebolla y ajo, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0018A	Arroz, pulido, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Oryza sativa L.</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	38,28
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota L.</i> , Brasil	14,36
BRC0066T	Vaina, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris</i> , Brasil	14,36
BRC0471B	Chile dulce, rojo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum L.</i> , Brasil	14,36
BRC0035H	Bebida alcohólica, vino blanco, Brasil (media de diferentes muestras)	4,79
BRC0061G	Queso, parmesano, rallado, Brasil	4,79
BRC0006D	Mantequilla, sin sal, Brasil	2,87
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	2,87
BRC0114B	Cebolla, blanca, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa L.</i> , Brasil	2,39
BRC0115B	Ajo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil	0,48
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,47
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Preparación a base de bebida alcohólica, cocida/horneada, 60 min ((USDA Table of retention factors, 2007, ALC BEV,STIRRED,BKD/SIMMRD 1 HR)

Aceite y mantequilla, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Queso, salteado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)

Código/descripción: BRC0412A Sándwich brasileño, 'Bauru', Brasil (pan francés, con jamón cocido, queso mozzarella y tomate)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)	38,45
BRC0199F	Jamón, cerdo, cocido, para aperitivos, Brasil (media de varias muestras)	23,08
BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	23,08
BRC0035B	Tomate, cru, <i>Lycopersicon esculentum</i> , <<Tomato, raw>>	15,39
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Jamón cocido, salteado (Bognar, 2002, table 10 - meat, stew/braise, total dish)

Queso, salteado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, stew)

Código/descripción: BRC0240A** Sándwich, hot dog (con pan de leche y salchicha tradicional), con ketchup, mostaza y mayonesa, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta adaptada de Fisberg; Villar, 2002)

BRC0004A	Pan, con harina de trigo refinada, panadería, hamburguesa,/hot dog/leche, Brasil (media de diferentes tipos)	35,29
BRC0215F	Salchicha, hot dog, sin calentar (dato importado)	29,41
BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)	11,76
BRC0030L	Catchup, tomate, molho (dato importado)	11,76
BRC0058D	Mayonesa, con huevos, caseiro, con sal, Brasil (aceite de soya, huevo de gallina entero, vinagre de manzana, con sal)	11,76
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Salchicha, cocida (Bognar, 2002, Table 10 - sausage, fried - cooked, edible part)

Código/descripción: BRC0276A** Sándwich, pan francés, con jamón cocido y queso mozzarella, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0002A	Pan, francés, panadería, con harina de trigo refinada, Brasil (promedios de diferentes muestras)	45,45
BRC0199F	Jamón, cerdo, cocido, para aperitivos, Brasil (media de varias muestras)	27,27
BRC0059G	Queso, leche de vaca, mozzarella (media de diferentes muestras), Brasil	27,27
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Código/descripción: BRC0788B Preparación típica brasileña, 'Farofa', con harina de yuca (mandioca) y huevos, con sal, Brasil [harina de yuca (mandioca), huevo de gallina, aceitunas negras, perejil, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal]
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0088B	Harina, yuca (mandioca), tostada, industrializada, Brasil	54,68
BRC0063J	Huevo, gallina, revuelto, con perejil, sin aceite, sin sal, Brasil	30,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	5,00
BRC0120B	Aceitunas, negras, en conserva, escurridas, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	4,00
BRC0057B	Perejil, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum spp.</i> , Brasil	1,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
BRC0061G	Queso, parmesano, rallado, Brasil	9,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar: Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC1098B Preparación típica brasileña, 'Farofa' vegana, con harina de maíz, con sal, Brasil (harina de maíz, tofu, chille dulce verde, tomate, zanahoria, aceitunas negras, perejil y cebollino, pimentón, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0088B	Harina, yuca (mandioca), tostada, industrializada, Brasil	54,68
BRC0063J	Huevo, gallina, revuelto, con perejil, sin aceite, sin sal, Brasil	30,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	5,00
BRC0120B	Aceitunas, negras, en conserva, escurridas, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	4,00
BRC0057B	Perejil, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Petroselinum spp.</i> , Brasil	1,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
BRC0061G	Queso, parmesano, rallado, Brasil	9,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar: Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0724B Verduras gratinadas, con salsa blanca, con queso parmesano, con sal, Brasil (vaina, chayote, calabacín, brócoli, zanahoria, coliflor, con salsa blanca, queso parmesano, con sal)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0004G	Salsa blanca (salsa bechamel), sin sal, Brasil (leche entera de vaca, harina de trigo refinada, mantequilla, sin sal)	42,00
BRC0102T	Vaina, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Phaseolus vulgaris L.</i> , Brasil	8,00
BRC0050B	Chayote, sin cáscara, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Sechium edule</i> , Brasil	8,00
BRC0040B	Calabacín, con cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Curcubita pepo L.</i> , Brasil	8,00
BRC0045B	Brócoli, flor, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Brassica oleracea</i> var. itálica, Brasil	8,00
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota L.</i> , Brasil	8,00
BRC0052B	Coliflor, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Brassica oleracea</i> var. botrytis L., Brasil	8,00
BRC0061G	Queso, parmesano, rallado, Brasil	9,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:
Queso, horneado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)

Código/descripción: BRC0322B Puré, papas, sin sal, Brasil (papas, leche de vaca entera, margarina, sin sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0041B	Papa, var. Inglesa, sin cáscara, cocida, escurrida, sin sal, <i>Solanum tuberosum L.</i> , Brasil	82,00
BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	16,00
BRC0013D	Margarina, con aceite interesterificado (65% lípidos), sin sal, Brasil	2,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)

Margarina, coida (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0717B Ratatouille, verduras asadas, con sal, Brasil (berenjena, calabacín, tomate, albahaca, con salsa de tomate, con aceite de oliva, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0263B	Calabacín, con cáscara, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Cucurbita pepo L.</i> , Brasil	25,00
BRC0156B	Berenjena, con cáscara, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Solanum melongena L.</i> , Brasil	25,00
BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> (dato importado)	25,00
BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseira, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	18,00
BRC0002D	Azeite, oliva, <i>Olea europaea L.</i> , Brasil	5,00
BRC0075B	Albahaca, fresca, <i>Ocimum basilicum</i> , Brasil	1,68
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,32
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Aceite, oliva, frito (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Albahaca, horneada (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - bake in oven)

Código/descripción: BRC0381E* Guiso de pescado y marisco, con sal, Brasil [caldo de pescado, pescado, agua salada (cazón), camarones, calamares, pulpo, mejillones, tomate, chille dulce, cilantro, jugo de limón, con pimienta negra y pimienta caiena, , con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal]

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0245E	Caldo de pescado, caseiro, sin aceite, sin sal, Brasil [pescado, agua salada (pescada), con cebolla, zanahoria, apio, puerro, ajo, sin aceite, sin sal]	25,00
BRC0538E	Pescado, agua salada, cazón, filete, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Carcharhinus spp.</i> , Brasil	15,00
BRC0001E	Crustáceo, camarón, sin cáscara, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Penaeus brasiliensis</i> , Brasil	10,00
BRC0235E	Molusco, calamar, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Order Teuthoidea</i> (dato importado)	10,00
BRC0011E	Molusco, mejillón, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Anomalocardia brasiliana</i> , Brasil	10,00
BRC0226E	Molusco, pulpo, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Octopus vulgaris</i> (dato importado)	10,00
BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, escurrido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> (dato importado)	8,00
BRC0465B	Chille dulce, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Capsicum annuum</i> L., Brasil (promedio de diferentes tipos)	5,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	4,00
BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahití, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	1,75
BRC0775B	Cilantro (culantro), hoja, fresco, <i>Coriandrum sativum</i> , Brasil	0,50
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
BRC0828B	Pimienta, roja, cayena, fresca, <i>Capsicum frutescens</i> (dato importado)	0,15
BRC0797B	Pimienta, negra, <i>Piper nigrum</i> (dato importado)	0,15
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Limón, jugo, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)

Cilantro (culantro), cocido (incluye agua) (Bognar 2002, Table 30 leafy vegetables - boil, total dish)

Código/descripción: BRC0372E Stroganoff de camarón, con sal, Brasil (camarón, crema de leche, salsa de tomate, salsa de mostaza, con aceite de soya, cebolla y ajo, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0001E	Crustáceo, camarón, sin cáscara, cocido, escurrido, sin aceite, sin sal, <i>Penaeus brasiliensis</i> , Brasil	55,00
BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	22,55
BRC1192B	Salsa de tomate (salsa sugo), caseiro, sin sal, Brasil (tomate, perejil, pimienta negra, achiote, con aceite de soya, cebolla y ajo, sin sal)	15,00
BRC0108B	Cebolla y ajo, salteados, con aceite de soya, sin sal, Brasil	5,00
BRC0029L	"	2,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Leche o productos lácteos, salteados o fritos (Bognar, 2002, table 2 - milk and milk products, stew)

Código/descripción: BRC0236E Pescado, agua salada (pescada), al horno/plancha, con papas y verduras - cebolla, zanahoria, calabacín, tomate, con aceite de soya, con sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0153E	Pescado, agua salada (pescada), al horno/plancha, sin aceite, sin sal, <i>Cynoscion spp.</i> , Brasil	67,00
BRC0704B	Tomate, maduro, cocido, escurrido, sin aceite, con sal, <i>Solanum lycopersicum</i> (dato importado)	7,00
BRC0356B	Cebolla, blanca, horneada, sin aceite, sin sal, <i>Allium cepa</i> L., Brasil	6,00
BRC0047B	Zanahoria, sin cáscara, cocida, escurrida, sin aceite, sin sal, <i>Daucus carota</i> L., Brasil	6,00
BRC0140B	Papa, var. Inglesa, sin cáscara, horneada, sin aceite, sin sal, <i>Solanum tuberosum</i> L., Brasil	6,00
BRC0263B	Calabacín, con cáscara, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Cucurbita pepo</i> L., Brasil	5,00
BRC0002D	Aceite, oliva, <i>Olea europaea</i> L., Brasil	2,55
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,45
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Aceite, oliva, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0715F* Carne, pollo, entero, sin piel, frito (con aceite de soya), sin sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0110F	Carne, pollo, entero, sin piel, asado, sin aceite, sin sal, <i>Gallus gallus</i> , Brasil	92,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	8,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0752F* Carne, res, hígado, frita (con aceite de soya), sin sal, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0035F	Carne, res, hígado, a la plancha, sin aceite, sin sal, <i>Bos taurus</i> , Brasil	92,00
BRC0030D	Aceite, soya, <i>Glycine max</i> , Brasil	8,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a ser aplicado:

Aceite, soya, frito (Vázquez-Caicedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0065H Bebida, capuccino (leche de vaca descremada, café - 10% infusión y cacao en polvo), sin azúcar, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0070G	Leche, vaca, descremada, UHT, Brasil	75,00
BRC0007H	Bebida, café, infusión al 10%, sin azúcar	20,00
BRC0090K	Cacao, en polvo, sin azúcar, <i>Theobroma cacao</i> (dato importado)	5,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)

Código/descripción: BRC0111H Bebida, capuccino tradicional (leche de vaca entera, café - 10% de infusión y canela en polvo), con azúcar, Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0043G	Leche, vaca, entera, fluida, pasteurizada, Brasil (promedio de diferentes muestras)	67,00
BRC0007H	Bebida, café, infusión al 10%, sin azúcar	26,00
BRC0778B	Canela, en polvo, <i>Cinnamomum aromaticum</i> (dato importado)	1,00
BRC0007K	Azúcar, refinado, Brasil (promedio de diferentes muestras)	6,00
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:
 Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil)

Código/descripción: BRC0088L Salsa para carne, con salsa de mostaza, caseiro, con sal, Brasil (crema de leche, jugo de limón, salsa de mostaza, con sal)
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0010G	Crema de leche (25% grasa, UHT, en lata), Brasil (promedio de diferentes marcas)	70,00
BRC0029L	Mostaza, salsa (dato importado)	20,00
BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahití, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	9,50
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,50
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:
 Leche o productos lácteos, horneado (Bognar, 2002, table 1 - milk products, fry in oven)

Código/descripción: BRC0118T Frijoles de ojo negro (caupí, massacar), cocidos, escurridos, sin aceite, sin sal, *Vigna unguiculata* (L.) Walp., Brasil
Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0004T	Frijolde ojo negro (caupí, massacar), crudo, Brasil, <i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp., Brasil	37,00
Total de ingredientes		37,00
Cambio de peso después de la preparación		63,00
Factor de rendimiento de receta		2,67

FRN a aplicar:
 Frijol, ojo negro (caupí, massacar), cocido, escurrido (Bognar 2002. Table 35 - legume based dish, cooked without soaking water, drained)

Código/descripción: BRC0265T Sucedáneo de queso, queso vegetal, con lupino, anacardo (marañón) y almidón de yuca*, con sal, Brasil [agua, anacardo (marañón), lupino, almidón de yuca*, agar agar, aceite de girasol, ajo, zumo de limón, pimentón en polvo, con sal]

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receta estandarizada)

BRC0027U	Crema vegetal, a base de anacardo (marañón), sin azúcar, sin sal, Brasil (agua, anacardo (marañón), sin azúcar, sin sal)	50,00
BRC0240T	Bebida vegetal, a base de lupino, sin azúcar, Brasil (agua, lupino, sin azúcar)	37,50
BRC0097B	Almidón de yuca, dulce, <i>Manihot esculenta</i> Crantz, Brasil	5,00
BRC1061B	Alga, agar agar, en polvo, <i>Gelidium cartilagineum</i> (L.) Gaillon (dato importado)	5,00
BRC0027D	Aceite, girasol, <i>Helianthus annuus</i> L., Brasil	1,00
BRC0115B	Ajo, cocido, sin aceite, sin sal, <i>Allium sativum</i> , Brasil	0,50
BRC0022C	Jugo, limón, var. Tahití, sin azúcar (sin diluir en agua), <i>Citrus aurantifolia</i> Swing, Brasil	0,25
BRC0831B	Pimentón, en polvo, <i>Capsicum annuum</i> (dato importado)	0,25
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	0,50
Peso total de la preparación (lista para consumir)		100,00

FRN a aplicar:

*Para el almidón de yuca usamos ese FRN - Trigo, harina, cocida (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - white flour, boiled, whole dish) Limón, jugo, cocido/horneado (USDA Table of retention factors, 2007, FRUITS, CITRUS, CKD)
 Aceita, soya, cocido (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - fried)

Código/descripción: BRC0706N Masa, brise, dietética, caseiro, horneada, Brasil (harina de trigo refinada, mantequilla ligera, leche de vaca descremada, yema de huevo, con sal, con edulcorante)

Fuente da receta: Ingredientes - composición en 100 g (Receita estandarizada)

BRC0139A	Trigo, harina refinada, fortificada com ácido fólico e ferro, crua, <i>Triticum aestivum</i> , Brasil (promedio de diferentes muestras)	54,00
BRC0005D	Mantequilla, con sal, ligera, Brasil	28,00
BRC0070G	Leche, vaca, descremada, UHT, Brasil	20,00
BRC0008J	Huevo, gallina, yema, cruda, Brasil (promedio de varias muestras)	10,00
BRC0020L	Sal, refinada, Brasil	1,00
BRC0090N	Edulcorante, aspartamo, en polvo (dato importado)	1,00
Total de ingredientes		114,00
Cambio de peso después de la preparación		-14,00
Factor de rendimiento de receta		0,88

FRN a aplicar:

Trigo, harina, horneada (Bognar, 2002, table 38 cereal flour - bread, pizza, cake - bake) Mantequilla, horneada (Vázquez-Cañedo et al., 2005 - cooked with fat or oil - baked or roasted)
 Leche, hervido (Bognar 2002, table 1 milk - boil) Huevo, gallina, horneado (USDA Table of retention factors, 2007, EGGS, BAKED)

ANEXOS

ANEXOS

ANEXO 1 – Identificadores de componentes (Tagnames) y Grupos de Alimentos, de acuerdo con FAO/INFOODS

Los identificadores de nutrientes/componentes (Cuadro 15), factores utilizados para el cálculo de energía (Cuadro 16), criterios para redondeo (Cuadro 17) y grupos de alimentos (Cuadro 18) utilizados en las hojas de cálculo según las recomendaciones propuestas por FAO/INFOODS.

Cuadro 15 – Identificadores (tagnames) utilizados en la TBCA® y Portal LATINFOODS, según FAO/INFOODS.

Componente	Unidades	Tagname	Descripción
Energía	kJ	< ENERC >	17 x CHOAVLDF + 17 x PROCNT + 37 X FAT + 8 x FIBTG + 29 x ALC
Energía	kcal	< ENERC >	4 x CHOAVLDF + 4 x PROCNT + 9 X FAT + 2 x FIBTG + 7 x ALC
Humedad	g	< WATER >	Humedad en estufa 105° C.
Cenizas	g	< ASH >	-
Carbohidratos totales	g	< CHOCDf >	Carbohidratos totales calculados por diferencia (100 g - gramos totales de humedad, proteína, lípidos y cenizas). Incluyendo la fracción de fibra alimentaria.
Carbohidratos disponibles	g	< CHOAVLDF >	Carbohidratos metabolizables calculados por diferencia. Excluye la fracción de fibra alimentaria (100 g - gramos totales de humedad, proteína, lípidos, cenizas y fibra alimentaria).
Proteínas	g	< PROCNT >	Proteína total. Para el cálculo de proteínas a partir de nitrógeno se usaron los factores de conversión de la FAO/73 (Greenfield & Southgate, 2003).
Proteínas	g	< PROCNT >	Proteína total. Para el cálculo de proteínas a partir de nitrógeno se usaron los factores de conversión de la FAO/73 (Greenfield & Southgate, 2003).
			Productos animales: Carnes y pescados - 6,25; Gelatina - 5,55; Leche y derivados - 6,38; Caseína - 6,40; Leche humana - 6,37; huevo: entero - 6,25, clara - 6,32, yema - 6,12.
			Productos vegetales: Trigo: entero - 5,83, salvado - 6,31, germen - 5,80, endospermo - 5,70; Arroz y harina de arroz - 5,95; Centeno y harina de centeno - 5,83; Cebada y harina de cebada - 5,83; Avena - 5,83; Maíz - 6,25; Frijoles - 6,25; Soya - 5,71. Oleaginosas: Nuez (castaña de pará) - 5,46; otras - 5,30.
Lípidos	g	< FAT >	Lípidos totales.
		< FATCE >	Lípidos totales obtenidos mediante extracción continua (método Soxhlet).
Fibras	g	< FIBTG >	Fibra alimentaria total determinada por método enzimático-gravimétrico o no enzimático-gravimétrico (para alimentos con bajo contenido de almidón) de la AOAC (Cho et al., 1997; Li & Cardozo, 1992).
Colesterol	mg	< CHOLE >	Colesterol determinado por método enzimático o cromatográfico.

Componente	Unidades	Tagname	Descripción
Ácidos grasos saturados totales	g	< FASAT >	
Ácidos grasos monoinsaturados totales	g	< FAMS >	
Ácidos grasos polinsaturados totales	g	< FAPU >	
Calcio	mg	< CA >	
Magnesio	mg	< MG >	
Manganeso	mg	< MN >	
Fósforo	mg	< P >	
Hierro	mg	< FE >	
Sodio	mg	< NA >	
Potasio	mg	< K >	
Cobre	mg	< CU >	
Zinc	mg	< ZN >	
Selenio	mcg	< SE >	
Vitamina A	mcg	< VITA >	Expresado en Equivalentes de Retinol (RE); siendo calculada como RE = retinol + 1/6 trans-β-caroteno + 1/12 cis-β-caroteno + 1/12 a-caroteno + 1/12 β-criptoxantina (FAO/WHO, 2001).
Vitamina A	mcg	< VITA RAE >	Expresado en Equivalentes de Actividad de Retinol (RAE); siendo calculada como RE = retinol + 1/12 trans-β-caroteno + 1/24 cis-β-caroteno + 1/24 a-caroteno + 1/24 β-criptoxantina (IOM, 2001).
Tiamina	mg	< THIA >	
Riboflavina	mg	< RIBF >	
Niacina	mg	< NIA >	Niacina pre-formada
Piridoxina (B6)	mg	< VITB6A >	Piridoxina total determinada por análisis.
Cobalamina (B12)	mg	< VITB12 >	
Vitamina D	mg	< VITD >	Vitamina D calculada mediante la suma del ergocalciferol (vitamina D2) y colecalciferol (vitamina D3).

Componente	Unidades	Tagname	Descripción
Alfa-tocoferol (vitamina E)	mg	< TOCPHA >	
Vitamina C	mg	< VITC >	Calculada por la suma de los ácidos ascórbico y dehidroascórbico.
Folato	mg	< FOLDFE >	Expresado en equivalentes de folato alimentario. DFE (mg) = folato alimentario (mg) + (1,7 x ácido fólico (mg)).
Sal de adición	g		Cantidad de cloruro de sodio (sal de cocina) adicionado a las preparaciones, o para alimentos procesados (ingredientes o listos para consumo), cuando se tiene la información.
Azúcar de adición	g		Cantidad de sacarosa (azúcar refinada) adicionada a las preparaciones, o para alimentos procesados (ingredientes o listos para consumo), cuando se tiene la información.
Grasa de adición	g		Cantidad de grasa (aceite, aceite de oliva, mantequilla, margarina, entre otros) adicionada a las preparaciones, o para alimentos procesados (ingredientes o listos para consumo), cuando se tiene la información.
Proteína vegetal	g		Cantidad de proteína de origen vegetal en el alimento y/o preparación.
Proteína animal	g		Cantidad de proteína de origen animal en el alimento y/o preparación.

Fuentes:

Cho, S., Devries, J.W., Prosky, L. Dietary fiber analysis and applications. USA: AOAC International, 1997. 202p.

FAO/WHO. Human Vitamin and Mineral Requirements, Report 7ª Joint FAO/OMS Expert Consultation. Bangkok: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2001. 303 p.

Greenfield, H.; Southgate, D.A.T. Food composition data: production, management, and use. London: Chapman & Hal, 1992. 243p.

Institute of Medicine (IOM). Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. Washington: National Academies; 2001. 773 p.

Li, B.W.; Cardozo, M.S. Nonenzymatic-gravimetric determination of total fiber in fruits and vegetables. J. AOAC Int., v.75, n.2, p.372-4, 1992.

Cuadro 16 – Factores utilizados para el cálculo del valor energético, según FAO/INFOODS

Componente	Fator de conversão aplicado	
	kJ/g	kcal/g
Proteína	17,0	4,0
Lípido	37,0	9,0
Carbohidrato disponible	16,0	4,0
Fibra alimentaria total	8,0	2,0
Alcohol	29,0	6,9

Fuente:

FAO - Food and Agriculture Organization. Food energy: methods of analysis and Conversion Factors. Report of a technical workshop. Roma, FAO, Food and Nutrition Paper, 2003;77 [cited 2013 May 25]. Available from: <http://www.fao.org>.

Cuadro 17 – Criterios adoptados para las casillas decimales aplicados a los componentes de las TCA/BDCA.

Componente	Criterio
Para los valores de energía (kJ y kcal)	No se usan casillas decimales.
Para nutrientes con valores entre 0 y 9,99	Dos decimales
Para nutrientes con valores entre 10 y 99	Un decimal
Para nutrientes con valores encima de 100	No se usan decimales

Fuente: Adaptado de Greenfield; Southgate (2003).

Cuadro 18 – Grupos de alimentos/ingredientes recomendados por LATINFOODS.

Grupo	Descripción del grupo
A – Cereales y derivados (*)	Arroz, avena, centeno, cebada, maíz, sorgo, trigo, triticale (crudos y cocidos, sin adición de otros ingredientes); Masas, panes, galletas, almidón, las hojuelas, las harinas, el salvado y la fibra (aunque tenga un alto contenido de fibra, no son recomendados para fines especiales).
B – Vegetales y derivados (*)	Hortalizas en general (verduras y legumbres) y partes comestibles de plantas (crudas y cocidas, sin adición de otros ingredientes); raíces y tubérculos — camote, yuca, ñame, remolacha, zanahoria, nabos, rábanos, bulbos y tallos — cebollas, ajos, puerros, hojas — acelgas, lechugas, berros; frutas y flores — tomates, berenjenas, calabaza, vainas y semillas, brotes — brotes de soya, champiñón.
C – Frutas y derivados (*)	Parte comestible; Jugo de fruta (sin adición de otro ingrediente).
D – Grasas y aceites	Aceites, aceite de oliva, margarinas, grasa vegetal hidrogenada, mantequilla, manteca, grasas en general.
E - Pescados y mariscos (*)	Pescados y mariscos (frescos, salados, enlatados, precocido, congelado).
F – Carnes y derivados (*)	Todas las carnes (frescas, saladas, enlatadas, precocidas, congeladas); Menudos y vísceras, patés y embutidos.
G – Leche y derivados (*)	Leches de todas las razas de animales; Leches enteras, descremadas, semidescremada, en polvo, condensadas, fermentadas, crema de leche, quesos, yogurt y bebidas lácteas.
H – Bebidas (*)	Bebidas alcohólicas o no; Café y té.
J – Huevos y derivados (*)	Todos los huevos, enteros o sus partes, procesados o no.
K – Azúcares y dulces (*)	Azúcares, miel, glucosa de maíz, jaleas, chocolates, dulces concentrados (guayaba), mermeladas, azúcar morena, jarabes y toppings para helados, dulces, entre otros.

Grupo	Descripción del grupo
L – Miscelaneas	Café en polvo, fermento biológico y químico, sal y condimentos a base de sal, salsas y caldos.
M – Comida rápida	Alimentos listos para consumo disponibles en establecimientos de comida rápida.
N – Alimentos para fines especiales (*)	Barras, comprimidos, cápsulas, suplementos de proteínas, bebidas isotónicas, dietas enterales y otros indicados para fines especiales, ya que poseen ciertas concentraciones de nutrientes.
R – Alimentos industrializados (sin preparación)	Polvos, mezclas para pasteles, tartas, curados, alimentos deshidratados en general (sopas, purés, risottos).
S – Comidas preparadas	Platos preparados (artesanal o industrializado), combinaciones de ingredientes/preparaciones, recetas tradicionales y/o platos congelados.
T – Leguminosas y derivados (*)	Frijoles, soya, guisantes, lentejas, garbanzos, altramuces, gandules, cacahuets y algarroba (crudos y cocidos, sin adición de otros ingredientes).
U – Nueces y semejantes (*)	Oleaginosas: avellana, almendra, macadamia, nueces, castañas, entre otros; Semillas: ajonjolí, linaza, piñones, entre otros.

Fuente:

Adaptado de Morón (1997).

(*) Los grupos de alimentos pueden contener preparaciones con base en los alimentos que lo componen.

Anexo 2 – Tipos de datos utilizados en las Tablas de Composición de Alimentos (TCA)

A continuación se presentan los tipos de datos para los datos de CQ en el Portal LATINFOODS:

Valor analítico – son valores tomados de trabajos publicados, datos internos de laboratorios o análisis realizados exclusivamente para la elaboración de la base de datos de composición de alimentos. Los datos fueron cuidadosamente documentados permitiendo localizar la fuente de información y la metodología analítica.

Valor calculado – representan los valores que se calculan a partir de otros datos analíticos (por ejemplo: carbohidratos por diferencia y energía). Estos también pueden ser valores derivados del cálculo de recetas (calculados a partir del contenido de nutrientes de los ingredientes y corregidos según los factores necesarios, por ejemplo, factores de rendimiento y retención).

Valor calculado/IC – estos valores se obtuvieron por cálculo, a partir de datos analíticos de materias primas, que se convirtieron en ingredientes/preparados listos para consumir.

Valor calculado/IP – estos valores se obtuvieron a través del cálculo, a partir de datos analíticos de ingredientes con preparación sencilla, que se convirtieron en preparados listos para consumir.

Valor estimado – representan los valores obtenidos a través del cálculo, a partir de datos analíticos de alimentos similares, pero cuyos ingredientes han sido modificados (por ejemplo: datos de hierro y ácido fólico en derivados de cereales – panes, galletas – producidos con harinas fortificadas a partir de datos analíticos de alimentos sin el ingrediente fortificado) o componentes que necesitan ser identificados (azúcar añadido de preparaciones similares), o a partir de datos medios de alimentos del mismo tipo.

Valor asignado – estos valores se derivan de valores analíticos obtenidos para un alimento similar o alimento industrializado con discriminación de marca complementado con datos de alimentos genéricos o diferentes formas del mismo alimento (por ejemplo: vegetales cocidos o salteados), corregidos por humedad y lípidos. Parte de esta información se complementó con datos de otras tablas.

Valor asumido – se puede suponer que los componentes equivalen a “cero” en algunos alimentos en su forma natural (sin agregar otros ingredientes). Esta declaración se puede realizar en base a otras fuentes de datos de composición de alimentos o en los siguientes casos (FAO/Infodis, 2012):

- Alcohol = “cero” en productos de origen animal o vegetal que no hayan pasado por procesos de fermentación;
- Fibra dietética = “cero” en alimentos de origen animal como carne, pollo, pescado, huevos y leche;
- Carbohidratos = “cero” o trazas en alimentos animales no procesados (carne, aves y pescado), excepto vísceras (p. ej., hígado) y moluscos;
- Colesterol, retinol y vitamina B12 = “cero” en alimentos de origen vegetal (excepto vitamina B12 en alimentos fermentados y champiñones);
- Vitamina D2 = “cero” en alimentos de origen animal;
- Vitamina D3 = “cero” en alimentos de origen vegetal;
- Vitamina C = “cero” en aceites;
- Ácido fólico = “cero” en alimentos no fortificados.

Valor traza – los componentes identificados como cantidad “traza” a través de la abreviatura “tr” se asignaron cuando el valor promedio fue menor a 0,006 para la mayoría de las vitaminas y menor a 0,06 para los macronutrientes (Greenfield, Southgate, 2003).

ANEXO 3 – Identificadores de componentes (Tagnames) y Grupos de Alimentos, de acuerdo con FAO/INFOODS

Las técnicas culinarias constituyen un conjunto de métodos aplicados a los alimentos con el objetivo de promover transformaciones físicas, químicas y sensoriales. Estas técnicas influyen directamente en el valor nutricional, la digestibilidad y la aceptación de los alimentos. Las diferentes formas de preparación/cocción de los alimentos/ingredientes generan cambios significativos en su estructura física y química, influyendo directamente en la biodisponibilidad de nutrientes, las pérdidas por procesamiento, la formación de compuestos bioactivos o indeseables y, en consecuencia, en la CQ de las preparaciones consumidas.

De esta manera, la estimación de la CQ de preparaciones alimentarias requiere un enfoque integrado que considere no solo los alimentos/ingredientes utilizados, sino también las técnicas culinarias aplicadas y sus efectos específicos sobre los nutrientes. La aplicación sistemática de factores de rendimiento y retención, alineada con metodologías estandarizadas, contribuye a la obtención de datos más confiables y comparables. Este enfoque es fundamental para apoyar la evaluación nutricional, el etiquetado de alimentos, las encuestas alimentarias y el desarrollo de políticas públicas en salud. Además, fortalece la base científica de los estudios sobre consumo alimentario y nutrición, especialmente en sistemas alimentarios diversos y dinámicos, como los observados en América Latina.

El Cuadro 19 presenta información sobre diferentes técnicas culinarias, considerando el método de preparación/cocción y sus impactos culinarios y nutricionales.

Cuadro 19 –Clasificación de las técnicas culinarias según principios físico-químicos, parámetros térmicos e impacto culinario y nutricional.

Técnica	Principio de funcionamiento	Tipo de cocción	Rango de temperatura (°C)	Fenómenos fisicoquímicos	Reacciones químicas	Curva térmica	Impacto culinario	Impacto nutricional
Cocción en agua	Transferencia de calor por convección en medio líquido	Calor húmedo (inmersión)	≈100	Gelatinización del almidón (60–75), desnaturalización proteica	Lixiviación de compuestos hidrosolubles	Meseta isotérmica	Ablandamiento estructural	Pérdida de vitaminas hidrosolubles
Cocción al vapor	Transferencia por condensación de vapor saturado	Calor húmedo (indirecto)	≈100	Transferencia por cambio de fase	Desnaturalización controlada	Rápida y uniforme	Preservación de textura	Alta retención nutricional
Pochado	Cocción en líquido sub-ebullición	Calor húmedo (suave)	65–85	Coagulación proteica gradual	Desnaturalización leve	Estable	Textura delicada	Buena retención
Horneado	Convección y radiación térmica	Calor seco	140–250	Gradiente térmico, deshidratación	Maillard, caramelización	Exterior > interior	Formación de corteza	Pérdida de vitaminas
Parrilla	Conducción y radiación directa	Calor seco	200–300	Alta transferencia térmica	Maillard intensa, HCA	Pico superficial	Sabor tostado	Riesgo de compuestos nocivos
Fritura	Transferencia térmica por aceite	Calor seco con grasa	160–190	Evaporación rápida, costra	Maillard, oxidación lipídica, acrilamida	Caída–recuperación	Textura crocante	Aumento calórico
Salteado	Conducción con poca grasa	Calor seco	140–200	Cocción rápida	Maillard leve	Rápida	Preserva textura	Baja pérdida
Braseado	Sellado + cocción en líquido	Calor mixto	80–100	Colágeno → gelatina	Hidrólisis	Lenta	Alta ternura	Minerales en caldo
Estofado	Cocción prolongada en líquido	Calor mixto	85–100	Extracción de compuestos	Interacciones complejas	Prolongada	Integración de sabores	Nutrientes retenidos

Técnica	Principio de funcionamiento	Tipo de cocción	Rango de temperatura (°C)	Fenómenos fisicoquímicos	Reacciones químicas	Curva térmica	Impacto culinario	Impacto nutricional
Sous vide	Cocción al vacío controlada	Baja temperatura	50–85	Cocción isotérmica	Desnaturalización selectiva	Muy estable	Textura uniforme	Máxima conservación
Freidora de aire	Convección forzada	Calor seco	160–200	Deshidratación superficial	Maillard	Rápida	Crocante	Reducción de grasa
Horno combinado	Vapor + aire caliente	Calor mixto	30–250	Control de humedad	Maillard + gelatinización	Ajustable	Cocción uniforme	Mejor retención
Inducción	Campo electromagnético	Calor indirecto	Variable	Corrientes inducidas	Dependiente del método	Inmediata	Precisión térmica	Menor pérdida
Deshidratación	Eliminación de agua	Conservación	40–70	Evaporación lenta	Concentración de solutos	Prolongada	Intensificación de sabor	Concentración nutricional
Nitrógeno líquido	Congelación ultrarrápida	Criogénica	-196	Formación de microcristales	Mínimas reacciones	Instantánea	Textura fina	Alta preservación

Fuente: Adaptado de Vázquez-Caicedo et al. (2008).

The background of the page features a collection of line drawings of various food items. At the top center, there is a plate with several slices of bread, some topped with a spread and others with a small garnish. To the right of this plate are three apples. Below the bread, there is a large, round, flatbread-like item. To the right of the flatbread is a bowl containing a salad of leafy greens and sliced cucumbers. At the bottom center, there is a plate with a variety of vegetables, including tomatoes, cucumbers, and leafy greens. The entire page has a solid brown background.

¿Cómo estimar la composición química de una preparación lista para consumir —con aceite, cebolla y ajo, sal y/o azúcar— a partir de los ingredientes crudos, descritos en una Ficha Técnica de Preparación (FTP)? ¿Alguna vez has oído hablar del factor de retención de nutrientes (FRN) y del factor de pérdida de grasa (FPG)? ¿Sabías que es posible estimar la pérdida o ganancia de componentes, dependiendo del tipo de preparación de los ingredientes? ¿Y quién puede estimar la composición química de una preparación basándose en una receta que tiene un rendimiento conocido o basándose en estándares? El establecimiento de estándares para evaluar el consumo de alimentos permite que las comparaciones y el seguimiento de las evaluaciones nutricionales sean más confiables. En esta Guía práctica hemos reunido las respuestas a estas y otras preguntas que quizás ya te hayas planteado sobre la composición química de los preparados. Aprenderá a utilizar la Ficha de Cálculo de Preparaciones, desarrollada por BRASILFOODS (2023), con métodos de cálculo directo, indirecto mixto y combinado, para estimar la composición química de las preparaciones habitualmente consumidas por la población, utilizando bases de datos nacionales de composición y factores aplicados a los ingredientes/ preparados (rendimiento, retención de nutrientes y pérdida de grasa), según parámetros de FAO/INFOODS. ¡Te deseamos un gran aprendizaje!