

07/04/03

VALOR NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN COMPARADAS CON LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

Los valores corresponden a 100 gramos de producto sin cocer

	CDR* para bebés de 0-1año	CDR* para niños 1-10 años	CDR* para mujeres 11- 18 años	CDR* para varones 11- 18 años	CDR* para mujeres 19- +51 años	CDR* para varones 19- +51 años	Promedio CDR* para personas 1- +51 años	Alubia roja pequeña	Alubia pinto	Alubia arrocina	Alubia negra	Todas las alubias riñón, incluidas la roja oscura y la roja clara	Alubia Great Northern	Alubia rosada	Alubia carilla
<i>Total fibra (g)</i>								9,000	24,400	24,400	15,200	24,900	20,200	12,700	10,600
<i>Grasa</i>															
<i>Saturada (g)</i>															
<i>Monoinsaturada (g)</i>															
<i>Polinsaturada (g)</i>															
<i>Colesterol (mg)</i>															
Energía (kcal)	650-850	1300-2000	2200	2500-3000	2200	2300-2900	1,300-2,500	350,000	340,000	335,000	341,000	333,000	339,000	343,000	336,000
Proteínas (g)	13-14	16-28	44-46	45-59	46-50	58-63	16-63	22,000	20,900	22,300	21,600	23,600	21,900	21,000	23,500
Vitamina A (IU)	1249	1332-2331	2664	3330	2664	3330	1,332-3,330	0,000	5,000	4,000	17,000	8,000	3,000	0,000	50,000
Vitamina C (mg)	30-35	40-45	50-60	50-60	60	60	40-60	0,000	7,300	3,000	0,000	4,500	5,300	0,000	1,500
Tiamina (mg)	.3-.4	.7-1.0	1,1	1.3-1.5	1.0-1.1	1.2-1.5	0.7-1.5	0,700	0,600	0,645	0,800	0,500	0,700	0,800	0,900
Riboflavina (mg)	.4-.5	.8-1.2	1,3	1.5-1.8	1.2-1.3	1.4-1.7	0.8-1.8	0,200	0,200	0,232	0,193	0,200	0,200	0,200	0,200
Niacina (mg)		9-13	15	17-20	13-15	15-19	9-20	2,200	1,400	2,063	1,955	2,100	2,000	1,900	2,100
Vitamina B6 (mg)		1.0-1.4	1.4-1.5	1.7-2	1,6	2	1.0-2.0	0,300	0,400	0,437	0,286	0,400	0,400	0,500	0,400
Folato (mcg)		50-100	150-180	150-200	180	200	50-200	0,300	506,300	369,700	444,300	394,100	482,000	463,200	632,600
Hierro (mg)			10 15	12	36814	10	10-15	7,000	5,900	6,440	5,020	8,200	5,500	6,800	8,300
Zinc (mg)			12	15	12	15	12-15	3,000	2,560	2,540	3,600	2,800	2,300	2,600	3,400
Selenio (mcg)			45-50	40-50	55	70	45-70	0,000	18,500	11,000	3,200	3,200	12,900	13,000	9,000
Calcio (mg)		800 1300	1300	1000-1200	1000-1200	800-1,300	150,000	121,000	155,000	123,000	143,000	175,000	130,000	110,000	110,000
Fósforo (mg)		800 1250	1250	700	700	700-1,250	450,000	418,000	443,000	352,000	407,000	447,000	415,000	424,000	424,000
Magnesio (mg)		80-170	240-360	240-410	310-320	420	80-420	200,000	159,000	173,000	171,000	140,000	189,000	182,000	184,000
Total lípidos (g)								1.0	1.1	1.28	1.42	.8	1.1	1.1	1.3
Carbohidratos (g)								62,000	63,400	60,650	62,370	60	62,400	64,200	60,000
Ceniza (g)								0,000	3,600	3,370	3,600	3,8	3,900	3,700	3,200
Potasio (mg)								1.450,000	1.328,000	1.140,000	1.483,000	1406	1.387,000	1.464,000	1.112,000
Sodio (mg)								18,000	10,000	14,000	5,000	24	14,000	8,000	16,000
Cobre (mg)								7,000	0,800	0,879	0,841	0,8	0,800	0,800	0,800
Manganeso (mg)								0,800	1,100	1,309	1,060	1	1,400	1,400	1,500
Ácido pantoténico (mg)								0,800	0,800	0,680	0,899	0,8	1,100	1,000	1,500
Vitamina E (mg-ATE)								0,000	0,200	0,000	0,000	0	0,000	0,100	0,000
Vitamina D (IU)								0,000	0,000	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000
Yodo (mcg)								0,000	0,000	0,000	0,000	0	0,000	0,000	0,000

\* Cantidad diaria recomendada (CDR) expresada en kcal/día

Fuente: USAID Commodity Reference Guide, Annex III [www.usaid.gov/hum\\_response/crg/annex-3.htm](http://www.usaid.gov/hum_response/crg/annex-3.htm)

07/04/03

VALOR NUTRICIONAL Y COMPOSICIÓN COMPARADAS CON LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

Los valores corresponden a 100 gramos de producto sin cocer

Promedio de los 8 tipos  
principales de alubias secas

<i>Total fibra (g)</i>	17,675
<i>Grasa</i>	
<i>Saturada (g)</i>	0,000
<i>Monoinsaturada (g)</i>	0,000
<i>Polinsaturada (g)</i>	0,000
<i>Colesterol (mg)</i>	0,000
Energía (kcal)	339,625
Proteínas (g)	22,100
Vitamina A (IU)	10,875
Vitamina C (mg)	2,700
Tiamina (mg)	0,706
Riboflavina (mg)	0,203
Niacina (mg)	1,965
Vitamina B6 (mg)	0,390
Folato (mcg)	411,563
Hierro (mg)	6,645
Zinc (mg)	2,850
Selenio (mcg)	8,850
Calcio (mg)	138,375
Fósforo (mg)	419,500
Magnesio (mg)	174,750
Total lípidos (g)	1,138
Carbohidratos (g)	61,878
Ceniza (g)	3,146
Potasio (mg)	1.346,250
Sodio (mg)	13,625
Cobre (mg)	1,590
Manganeso (mg)	1,196
Ácido pantoténico (mg)	0,947
Vitamina E (mg-ATE)	0,038
Vitamina D (IU)	0,000
Yodo (mcg)	0,000

\* Cantidad diaria recomendada (CDR) expresada en kcal/día

Fuente: USAID Commodity Reference Guide, Annex III [www.usaid.gov/hum\\_response/crg/annex-3.htm](http://www.usaid.gov/hum_response/crg/annex-3.htm)