

Num.	Nombre del alimento	Porción Comestible %	Humedad %	Fibra g	Energía Kcal	Hidratos de Carbono			Proteínas Totales			Grasas Totales			Acidos grasos			Minerales					Vitaminas							FDI	FDS	FDT	
						Saturados Totales g	Monoinsaturados (oléico) g	Polinsaturados (linoléico) g	Saturados Totales g	Monoinsaturados (oléico) g	Polinsaturados (linoléico) g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Magnesio mg	Sodio mg	Potasio mg	Zinc mg	Retinol mcg	Ácido Ascórbico mg	Tiamina mg	Riboflavina mg	Niacina mg	Piridoxina mg	Ácido Fólico mcg	Cobalamina mcg							
<b>MAIZ Y DERIVADOS</b>																																	
297	Harina de maíz para atole	100.00	5.50	1.30	399.00	78.80	8.20	5.10	0.00	0.50	1.40	2.70	35.00	----	2.60	16.00	----	----	2.10	1.00	0.00	0.26	0.05	1.70	----	----	----	----	----	----	----	----	
298	Harina de Maíz para tamales	100.00	5.40	0.70	433.00	89.00	9.80	4.20	0.00	0.50	1.30	2.40	136.00	270	3.40	----	1.00	----	----	0.00	0.00	0.31	0.05	2.40	----	----	----	----	----	----	----	----	
299	Harina de maíz Nixtamalizada	100.00	7.10	9.50	377.00	77.40	7.10	4.50	0.00	0.01	1.30	1.30	140.00	238	3.90	----	1.00	----	2.50	1.00	0.00	0.22	0.05	1.30	----	----	----	----	----	----	9.4	0.2	9.6
300	Hojuelas de maíz	100.00	2.60	2.00	389.00	86.10	8.10	0.30	----	----	----	----	3.00	----	6.30	12.00	#####	92.00	0.28	1322.00	53.00	1.30	1.50	17.60	1.80	353.00	0.17	2.1	0	2.1	----	----	----
301	Hojuelas de maíz azucaradas	100.00	1.50	1.80	391.00	90.10	5.30	1.40	----	----	----	----	11.00	----	2.50	7.00	649.00	63.00	2.15	1322.00	53.00	1.30	1.50	17.60	1.80	7.00	5.13	----	----	----	----	----	
302	Maicena	100.00	13.50	0.20	357.00	85.60	0.60	0.20	0.00	----	----	----	8.00	----	0.90	16.00	----	----	----	1.00	0.00	0.00	0.02	0.00	----	----	----	----	----	0.1	0.1	0.2	
303	Maíz amarillo	92.00	13.80	12.20	350.00	69.60	8.30	4.80	0.00	0.60	1.30	2.50	158.00	235	2.30	147.00	1.00	284.00	----	16.00	0.00	0.34	0.08	1.60	----	----	----	----	12.5	0.3	13	----	----
304	Maíz blanco	92.00	10.60	12.20	362.00	73.00	7.90	4.70	0.00	0.60	1.30	2.50	159.00	228	2.30	147.00	1.00	284.00	----	1.00	0.00	0.36	0.06	1.90	----	----	----	----	----	----	----	----	----
305	Maíz cacahuazintle	92.00	9.40	12.20	364.00	70.80	11.70	4.70	0.00	0.50	1.30	2.50	8.00	336	2.20	147.00	1.00	284.00	----	----	0.00	0.31	0.24	3.10	----	----	----	----	2.7	0.1	2.8	----	----
306	Maíz inflado azucarado	100.00	3.40	0.90	382.00	90.50	5.00	0.30	----	----	----	----	4.00	----	6.30	7.00	365.00	61.00	5.30	1324.00	0.00	1.30	1.50	17.60	1.80	353.00	----	1.9	0.4	2.3	----	----	----
307	Maíz palomero	100.00	9.00	12.20	365.00	71.10	12.20	4.60	0.00	0.50	1.30	2.40	17.00	----	1.80	147.00	1.00	284.00	----	9.00	0.00	0.60	0.14	2.60	----	----	----	----	----	----	----	----	----
308	Maíz (negro o azul)	92.00	10.60	12.20	366.00	74.60	8.00	4.30	0.00	0.40	1.10	2.30	159.00	----	2.50	147.00	1.00	284.00	----	5.00	0.00	0.43	0.10	1.90	----	----	----	----	----	----	----	----	----
309	Masa tratada con cal * (maíz amarillo)	100.00	62.20	3.40	189.00	38.50	4.40	2.20	0.00	0.20	0.60	1.20	88.00	91	1.70	----	----	----	----	6.00	0.00	0.17	0.05	0.80	----	----	----	----	3.1	0.2	3.3	----	----
310	Masa tratada con cal * (maíz blanco)	100.00	62.20	3.40	154.00	31.80	3.50	1.90	0.00	0.20	0.50	1.00	70.00	91	1.60	----	----	----	----	0.00	0.00	0.13	0.04	0.60	----	----	----	----	2.9	0.4	3.3	----	----
311	Masa yucatán *	100.00	56.80	3.40	173.00	36.40	4.60	1.20	0.00	0.20	0.50	0.80	90.00	----	2.00	----	----	----	----	----	0.00	0.13	0.04	0.60	----	----	----	----	----	----	----	----	----
312	Pinole sin azúcar	100.00	6.00	1.40	394.00	75.60	10.70	6.30	0.00	0.60	1.80	3.30	79.00	73	7.70	----	----	----	----	0.00	0.00	0.03	0.15	1.50	----	----	----	----	----	----	----	----	----
313	Tortilla de maíz amarillo **	100.00	47.50	2.09	214.00	45.30	4.60	1.80	0.00	0.20	0.50	0.90	***196	382	2.60	----	----	----	----	20.00	0.00	0.15	0.05	1.00	----	----	----	----	4.9	0.6	5.5	----	----
314	Tortilla de maíz azul o negro **	100.00	47.50	2.09	259.00	54.00	4.90	2.70	0.00	0.30	0.80	1.40	***125	----	2.60	----	----	----	----	0.00	0.00	0.22	0.07	1.10	----	----	----	----	4.2	0.5	4.7	----	----
315	Tortilla de maíz blanco **	100.00	42.40	4.47	224.00	47.20	5.90	1.50	0.00	0.10	0.40	0.80	***108	111	2.50	----	----	----	----	2.00	0.00	0.17	0.08	0.90	----	----	----	----	4.1	0.3	4.4	----	----
316	Tortilla de maíz y soya **	100.00	43.80	2.20	227.00	41.90	6.80	4.10	0.00	0.40	1.10	2.20	***128	172	4.80	----	----	----	----	0.00	0.00	0.25	0.07	1.20	----	----	----	----	----	----	----	----	----
317	Tortilla de maíz y trigo **	100.00	70.40	4.50	228.00	46.60	10.00	1.50	0.00	0.20	0.40	0.80	***102	----	2.20	----	----	----	----	0.00	0.00	0.25	0.08	1.40	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**GIMNASIO NUEVO JORDAN**  
MEXICO