





# Grasas, dieta y salud


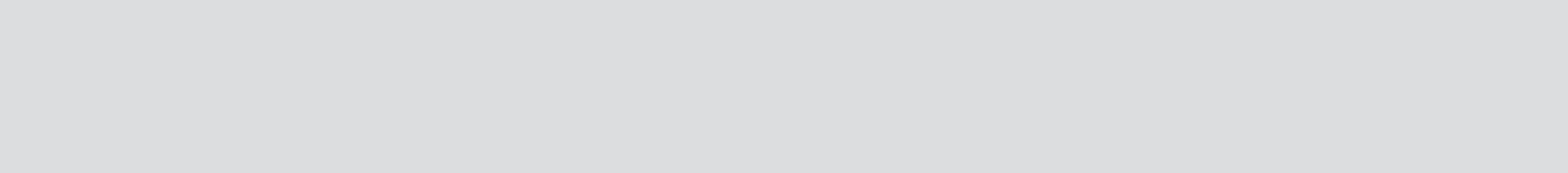
Tablas de composición de ácidos grasos  
de alimentos frecuentes en la dieta mexicana





# Grasas, dieta y salud

Tablas de composición de ácidos grasos  
de alimentos frecuentes en la dieta mexicana



Salvador Villalpando  
Ivonne Ramírez Silva  
Daniel Bernal Medina  
Vanessa de La Cruz Góngora

**Grasas, dieta y salud**  
**Tablas de composición de ácidos grasos**  
**de alimentos frecuentes en la dieta mexicana**

Primera edición, 2007

D.R. © Instituto Nacional de Salud Pública  
Av. Universidad 655,  
Santa María Ahuacatlán  
62508 Cuernavaca, Morelos, México

Impreso y hecho en México  
*Printed and made in Mexico*

ISBN 978-970-9874-38-9

Los autores declaran que el diseño, ejecución y análisis de este estudio fue responsabilidad exclusiva de ellos; que el proyecto fue financiado exclusivamente con fondos del Instituto Nacional de Salud Pública; y que no identifican conflictos de intereses que interfieran con su independencia de pensamiento y de juicio.

## Índice

<b>Prólogo</b>	<b>9</b>
<b>Presentación</b>	<b>11</b>
<b>Introducción</b>	<b>13</b>
Definición y clasificación de los ácidos grasos	13
Los lípidos y la dieta	13
Los ácidos grasos poliinsaturados esenciales	14
Los ácidos grasos trans	14
Funciones de los ácidos grasos	15
La grasa en la dieta mexicana	15
Los ácidos grasos y su efecto en la salud	15
Ácidos grasos saturados y salud	15
Ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados y salud	16
Ácidos Grasos trans y salud	16
<b>Objetivo</b>	<b>17</b>
<b>Metodología</b>	<b>17</b>
Selección y adquisición de los alimentos estudiados	17
Determinación del contenido de ácidos grasos en los alimentos	18
Uso de las tablas de contenido de ácidos grasos de los alimentos analizados	18
Interpretación de los indicadores de calidad de las grasas en las tablas de contenido de ácidos grasos	18
<b>Resultado del análisis</b>	<b>19</b>
Fuente de información de los alimentos analizados	19
Alimentos con mayor contenido de ácidos grasos saturados	19
Alimentos con contenido de ácidos grasos trans	19
<b>Conclusiones</b>	<b>20</b>
<b>Tablas del contenido de ácidos grasos en los alimentos analizados</b>	<b>23</b>
Aceites vegetales comestibles	24
Chocolates	28
Comida rápida vendida por cadenas de restaurantes	30

Cremas ácidas comestibles	35
Frituras industrializadas	37
Huevo	41
Leche	44
Mantequilla	51
Margarina	53
Mayonesa	56
Pan y pastelillos (frescos e industrializados)	62
Pescado enlatado	83
Platillos caseros vendidos en escuelas primarias	87
Quesos	92
Sazonadores	97
Yogurt	99

<b>Bibliografía</b>	<b>102</b>
---------------------	------------

<b>Anexos</b>	<b>103</b>
---------------	------------

Anexo I. Tablas con la descripción comercial y nutrimental de los alimentos y productos analizados	104
Anexo II. Rampa de temperatura, factores de respuesta y cromatograma de los estándares verdaderos de referencia FAME	131



En esta breve introducción trataré de responder a la pregunta sobre ¿por qué debemos preocuparnos por la composición de las grasas y aceites que consumimos? Existen dos motivos básicos que dan respuesta a dicha interrogante:

El primero es porque necesitamos poder analizar el grado de cumplimiento del consumo de alimentos con las recomendaciones nutricionales referentes a la ingesta de grasas y aceites; solo así se pueden efectuar las modificaciones e intervenciones necesarias para asegurar que las recomendaciones se cumplan. Las grasas de la dieta comprenden todas las fuentes de lípidos encontradas en los alimentos, en primera instancia las grasas y aceites como tales, pero también las paredes celulares de los tejidos animales y vegetales que consumimos. Las grasas son una fuente importante de energía en la dieta; de acuerdo con las tablas de balance de la FAO son el componente del consumo de energía que más ha aumentado en las últimas décadas en el ámbito global y también en México. Las necesidades de consumir grasa en la dieta están dadas por la necesidad de contar con un aporte energético suficiente y también por el carácter esencial de los ácidos grasos omega-3 y omega-6, los cuales no podemos sintetizar. La energía de las grasas sirve para mantener la vida; crecer, en el caso de los niños, y apoyar el embarazo y la lactancia en el caso de las mujeres. La proporción de energía recomendada proveniente de la grasa es de 40 a 55% para los lactantes, máximo que disminuye gradualmente a 35% para los niños mayores de dos años y la población adulta. El mínimo absoluto está dado por la necesidad de aportar de 2 a 3% de ácidos grasos n-6 y cerca de 1% de n-3.

En cuanto a satisfacer las necesidades de energía de los adultos, lo requerido depende de las diversas fuentes de energía disponibles y de las culturas dietarias locales, pero se considera que para la población en general puede ser tan bajo como 15% y para las mujeres en edad fértil ser por lo menos de 20 por ciento. Así pues, para poder analizar la calidad de nuestras dietas, y su grado de cumplimiento con las recomendaciones existentes para que la población goce de una salud óptima en cada etapa de la vida, necesitamos conocer los alimentos que se consumen y la composición de las grasas contenidas en ellos.

El segundo motivo es para asegurar que la composición de las grasas y aceites consumidos no sólo cumplan con lo requerido para una buena nutrición, sino que dicho consumo promueva la mejor salud y bienestar posibles a través del curso vital, desde la concepción a la vejez. Esto implica evitar las enfermedades y la discapacidad vinculada al consumo de grasa dietaria. Hoy en día, las principales causas de muerte y de pérdida de años de vida saludable son las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta y la actividad física; dentro de éstas, las cardiovasculares y el cáncer son las más frecuentes. Los factores dietarios más importantes que condicionan las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y posiblemente la evolución de algunas formas de cáncer están en la calidad de las grasas. Conocer la composición de las grasas en los alimentos bajo esta perspectiva implica no sólo asegurar los componentes esenciales (grasas n-3 y n-6) para la salud y nutrición, sino también asegurar que aquellas grasas no esenciales que sirven como combustible también

contribuyan a una salud óptima. Con esto en mente nos debe interesar no solamente la histórica relación de grasas saturadas a poliinsaturadas, sino cuáles son los ácidos grasos saturados que consumimos, ya que no da lo mismo consumir cualquier saturado (C 12:0, 14:0, 16:0 o 18:0) o consumir insaturados n-3 o n-6, o si los dobles enlaces responsables de la insaturación están en posición cis  $\Rightarrow$  o trans  $\Leftarrow$ , o si los ácidos grasos n-3 tienen una cadena de 18, de 20 o de 22 carbonos. Todo esto adquiere especial importancia al evaluar los alimentos industrializados, ya que en éstos la cantidad y calidad de las grasas utilizadas en su manufactura puede variar en forma muy amplia. La tendencia comercial es siempre la de usar el ingrediente más conveniente que cumpla con el fin que se busca, lo que habitualmente supone la utilización del más barato. Esto ha llevado a la inclusión de las grasas trans de origen industrial en nuestros alimentos, ya que en general son más baratas y evitan la rancidez. Después de más de un siglo de su uso nos estamos dando cuenta de que no basta que las grasas y aceites que consumimos sean 100% vegetales y libres de colesterol para que sean saludables. Hoy está muy claro que además deben ser libres de ácidos grasos trans de origen industrial. De hecho la evidencia disponible indica que la mantequilla de origen vacuno es más saludable que una margarina de barra hecha a partir de un aceite vegetal hidrogenado libre de colesterol con alto contenido de ácidos grasos trans.

La contribución de este libro es precisamente dar una visión actualizada de la nutrición de grasas y, en especial, publicar los datos de las mediciones precisas de la composición de ácidos grasos de los alimentos consumidos con mayor frecuencia en México. El doctor Salvador Villalpando y su equipo deben ser felicitados por semejante logro. Hoy en día existen pocos países en el mundo y aun menos en América que tengan datos sobre la composición de grasas de los alimentos con este grado de especificidad. Este libro es sólo una herramienta para que los profesionales relacionados con la nutrición y los alimentos logren educar a la comunidad en el hecho de que la calidad de las grasas es tanto o más importante que la cantidad en cuanto a lograr una salud óptima. Los consumidores informados con respecto a los efectos de la calidad de la grasa sobre la salud son de gran importancia para convencer a las empresas de alimentos de que el futuro del negocio depende de la calidad de las grasas en sus productos y solamente de lo atractivo de sus envases. El impacto de este libro sobre la salud y nutrición de los mexicanos y de otros pueblos de América depende de que los lectores, más allá de leerlo, lo transformen en un documento para la defensa de la aspiración de una mejor salud y nutrición para los ciudadanos de nuestro continente.

Dr Ricardo Uauy  
Presidente de la IUNS  
(Internacional Union of Nutrition Sciences)  
Profesor de Nutrición y Salud Pública -  
Instituto de Nutrición, Universidad de Chile  
London School of Hygiene and Tropical Medicine,  
Universidad de Londres

# Presentación

“Somos lo que comemos”, afirma el Ayurveda, antiguo libro de la India sobre la ciencia de la vida. Y en ningún caso esta expresión es una verdad más literal que al respecto de la calidad de las grasas en nuestra dieta. Las grasas que consumimos se incorporan en nuestros cuerpos y cerebros y determinan la composición de los lípidos en membranas celulares, tejido adiposo y en general en nuestros órganos y tejidos, con efectos profundos en la salud.

Existe una literatura extensa sobre los efectos de la calidad de las grasas en la salud. Por ejemplo, existe evidencia convincente sobre los efectos que varios ácidos grasos saturados tienen en el aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV), debido a su capacidad de elevar la concentración en sangre del colesterol total y, especialmente, de las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Otro tipo de ácidos grasos, conocidos como “trans”, tienen efectos adversos aun mayores sobre la salud cardiovascular, dado que no solamente producen aumento en la concentración del colesterol LDL, el cual a su vez incrementa el riesgo de ECV, sino que provocan disminución del colesterol HDL, el cual protege en contra de las ECV.

Por otro lado, hay evidencia clara de efectos protectores contra la ECV de ciertos tipos de grasas que contienen cantidades importantes de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, conocidos como omega 6 y omega 3, y de grasas monoinsaturadas, como las que contiene el aceite de oliva.

Es decir, existen ácidos grasos malos y ácidos grasos buenos. La noción popularizada en las dos últimas décadas del siglo pasado de que la dieta saludable debía ser baja en grasas (“light”) se ha ido remplazando por la idea de que una dieta sana, como la consumida en

la zona del Mediterráneo, puede llegar a tener altas proporciones de grasa, siempre y cuando se trate de grasas buenas o saludables. La calidad de las grasas en la dieta, que se había menospreciado, tiene ahora un lugar fundamental en la definición de una dieta sana.

Es por estas razones que el Instituto Nacional de Salud Pública ha iniciado una nueva línea de investigación sobre dieta y salud. Dicha línea, albergada en el Centro de Investigación en Nutrición y Salud (CINyS) surge gracias a la infraestructura de laboratorio desarrollada por este centro, que apenas cumple cinco años de existencia.

El trabajo y talento del grupo encabezado por el doctor Villalpando, que incluye a sus coautores y a un equipo dinámico de investigadores y técnicos del laboratorio de análisis de alimentos, han hecho posible esta obra, la cual permitirá a los consumidores conocer la cantidad y calidad de grasas que contienen los principales alimentos que son fuentes de lípidos en la dieta de los mexicanos. Permitirá también a autoridades a cargo de la protección de la salud poblacional, contar con una herramienta que guíe, con base en evidencia, la regulación de alimentos. Finalmente, será útil para que los productores y la industria de alimentos mejoren la calidad de sus productos.

Es nuestro deseo que estas tablas de composición de ácidos grasos de alimentos frecuentes en la dieta mexicana coadyuven a mejorar la nutrición y salud de los mexicanos.

Dr Juan Angel Rivera Dommarco

Director

Centro de Investigación  
en Nutrición y Salud



## Introducción

### Definición y clasificación de los ácidos grasos

Los lípidos son sustancias no solubles en agua, extraíbles de las células y de los tejidos por solventes no polares conocidos también como disolventes orgánicos (alcohol, éter etílico, hexano, etcétera).<sup>1</sup> Se habla de lípidos cuando se refiere a moléculas específicas de estos compuestos. Cuando nos referimos a mezclas de lípidos contenidos en tejidos animales o en los alimentos es apropiado llamarlos grasas.<sup>1</sup>

De acuerdo con su estructura, los lípidos se dividen en saponificables y no saponificables. Los saponificables, es decir, que pueden ser convertidos en jabón al reaccionar con álcalis fuertes, incluyen a los acilgliceroles, los fosfoglicéridos, los esfingolípidos y a las ceras.<sup>1</sup> En términos generales, los compuestos de este grupo están formados por ácidos grasos (AG) los cuales se combinan con otros compuestos que les dan estructura. Así, cuando una molécula de AG se combina con una molécula de glicerol—un poliol de tres carbonos— mediante uniones éster, se forman: mono, di o triacilglicéridos, llamadas también grasas neutras. Los ácidos grasos se pueden clasificar de acuerdo con la saturación de hidrógenos en su estructura. La pérdida de un par de hidrógenos da lugar a una doble ligadura entre dos moléculas de carbono de la cadena. De esta manera se llama ácidos grasos saturados, a aquellos que no tienen dobles ligaduras en su cadena, monoinsaturados a aquellos que tienen una sola doble ligadura y

poliinsaturados a aquellos que tienen en su cadena dos o más dobles ligaduras. Cuando uno de los ácidos grasos de un triacilglicérido es sustituido por un fosfátido como la lecitina, se convierte en un fosfoglicérido.<sup>1</sup>

Los lípidos no saponificables o lípidos simples son moléculas que contienen frecuentemente anillos cíclicos en su cadena como es el caso del colesterol, las vitaminas liposolubles (A, D, E, y K) y las hormonas esteroideas.<sup>1</sup>

Los lípidos se pueden combinar con otras biomoléculas para formar glucolípidos o lipoproteínas.<sup>1</sup>

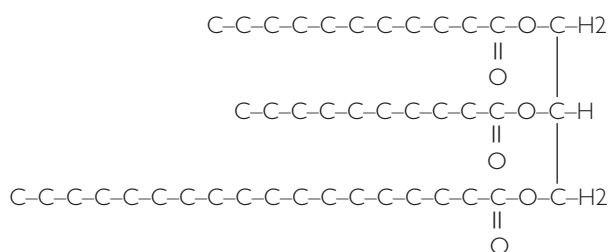
### Los lípidos y la dieta

Los lípidos más abundantes en la dieta y en el organismo son los triacilgliceroles, compuestos por la combinación de tres moléculas de ácidos grasos y una de glicerol. Los ácidos grasos se unen al glicerol en el sitio donde se encuentran los hidroxilos de su función alcohol; al perder una molécula de agua formada por el hidroxilo y el grupo carboxilo del ácido graso se forman las uniones éster (figura 1). El glicerol puede unirse a uno, dos o tres residuos de ácidos grasos (acilos), para formar mono, di o triacilgliceroles. Los ácidos grasos tienen cadenas lineales con una longitud variable, frecuentemente entre 8 y 18 carbonos con diferentes grados de saturación.<sup>2</sup>

### Los ácidos grasos poliinsaturados esenciales (PUFAS)

Un grupo especial de ácidos grasos poliinsaturados (PUFAS en inglés o AGPI en español) son llamados

Figura 1  
**Esquema de un triacilglicérido**



ácidos grasos esenciales, porque el organismo humano no es capaz de sintetizarlos. Estos PUFAS están formados principalmente por el ácido linoleico origen de la familia (n-6) y el ácido alfa linolénico, origen de la familia (n-3).<sup>2</sup> También se les identifica como familias  $\omega$ -3 y  $\omega$ -6, estas notaciones indican el carbono donde se encuentra ubicada la primera doble ligadura cuando se enumeran a partir del último carbono. Son biotransformados por el organismo humano a base de elongaciones y desaturaciones en compuestos de 20 y 22 carbonos con múltiples insaturaciones que finalmente dan origen a compuestos con funciones altamente especializadas como son las prostaglandinas, leucotrienos y tromboxanos.<sup>3,4</sup> Sus funciones incluyen capacidades diversas, como estimular la contracción del músculo liso del útero, bronquios y otros órganos; modular la respuesta inflamatoria y los procesos de coagulación sanguínea, entre otras funciones.<sup>3,5</sup> Es interesante mencionar que estas familias de lípidos tienen funciones complementarias; así, mientras los derivados de la familia n-6 globalmente tienen efectos proinflamatorios, los de la familia n-3 tienen efectos antiinflamatorios. Este balance es una de las determinantes del papel que tienen estos lípidos para disminuir o aumentar el riesgo cardiovascular. De lo anterior se colige la importancia que tiene mantener un balance adecuado en el consumo de ácidos grasos n-6 y n-3.

## Los ácidos grasos trans

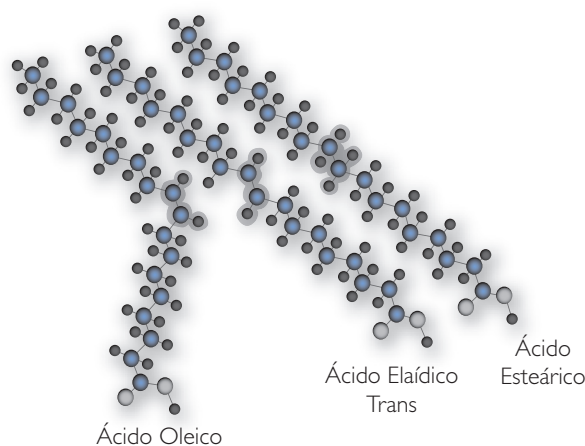
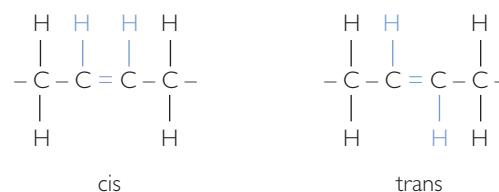
La configuración espacial de la molécula de los ácidos grasos tiene una característica llamada isomerismo geométrico, en donde las configuraciones pueden ser cis o trans. Los AG que ocurren en la naturaleza tienen en su mayoría configuración cis y muy pocos configu-

ración trans. Los carbonos con dobles ligaduras en la posición cis tienen dos átomos de hidrógeno unidos del mismo lado respecto a la doble ligadura, mientras que en la configuración trans, los átomos de hidrógeno están colocados en lados opuestos respecto a la doble ligadura (figura 2).<sup>1</sup> Lo anterior hace que la cadena de carbonos en los trans adopte una configuración lineal, en contraste con la configuración angulada de los cis como se demuestra en la figura 2, lo cual cambia la funcionalidad de la molécula. Algunas dobles ligadura migran en la cadena del ácido graso, formando nuevas familias de AG tanto cis como trans, por ejemplo  $\omega$ -9 o  $\omega$ -11.<sup>1</sup>

Los ácidos grasos insaturados que contienen al menos una doble ligadura en configuración trans se presentan de manera natural o pueden producirse de manera industrial mediante el calentamiento de aceites vegetales en presencia de catalizadores metálicos y de hidrógeno y pueden llegar a ser cerca de 60% de un producto. Este cambio en la configuración produce una rigidez en la cadena del ácido graso lo cual se traduce en que la grasa que lo contiene aumenta su punto de fusión, manteniéndose en estado sólido a temperatura ambiente. El proceso también destruye los ácidos

Figura 2

**Configuración de los ácidos grasos cis y trans**



grasos *linoleico* y *linolénico*, mismos que se oxidan más fácilmente y con ello producen rancidez en la grasa.<sup>2</sup> Ambas características tienen ventajas industriales, como mejor consistencia, palatabilidad y mayor vida de anaquel del producto alimenticio. El uso casero de aceites para frituras no genera la producción de ácidos grasos trans (AGT). El *ácido eláidico* (18:1t9) es el AGT más abundante en las grasas industrializadas.<sup>6</sup>

Algunas grasas insaturadas ingeridas por los rumiantes son hidrogenadas parcialmente por bacterias en el rumen; como consecuencia, la grasa de la leche, los lactinios y la grasa de la carne de rumiantes contienen ácidos grasos trans, aunque en pequeñas proporciones respecto a la proporción de los cis (2-9%).<sup>7</sup> También existen pequeñas cantidades de ácidos grasos trans en el pollo y el cerdo, derivados de los alimentos que consumen. En los rumiantes los principales ácidos grasos trans son el *vaccénico* (18: 1 t 11) y el *ácido linoleico conjugado*.<sup>7</sup>

## Funciones de los ácidos grasos

Los lípidos son elementos necesarios para la vida, tienen funciones *orgánicas* como reservorio y vehículos de energía; *estructurales* como componentes de las membranas celulares; y *funcionales* como vitaminas, hormonas o elementos de reconocimiento celular.<sup>1</sup>

La membrana celular está formada por fosfolípidos, colesterol y otros ácidos grasos formando una doble capa fluida en la cual, la porción fosfatídica de los fosfolípidos queda orientada hacia las caras interna y externa de la membrana y la porción lipídica queda orientada en el centro de la membrana. Estas ubicaciones permiten la solubilidad en agua de los compuestos que están en contacto con ellas.<sup>5</sup> Varias moléculas derivadas de los esteroides y PUFAS tienen funciones como hormonas, tal es el caso de los glucocorticoides y las hormonas sexuales, prostaglandinas, leucotrienos y tromboxanos.<sup>1,3</sup>

## La grasa en la dieta mexicana

Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999 (ENN-99), el consumo dietético de grasa en mujeres mexicanas corresponde a 31% de la energía consumida en un día.<sup>8</sup> Este porcentaje es ligeramente

mayor que el recomendado internacionalmente de 30 por ciento. El 37.5% de los ácidos grasos de los lípidos totales de la dieta es saturados, 35.4% monoinsaturados, 27% poliinsaturados y 4% eran de colesterol. La contribución de los alimentos a la mayor proporción de grasa en la dieta de las mujeres mexicanas es la siguiente: 36.9% proviene de alimentos de origen animal (leche, huevo y carne), 15.5% de productos de maíz, 15.7% de aceites vegetales para cocinar y otras grasas vegetales y 10.6% del pan de trigo; lo anterior suma 80% del total de las grasas de la dieta.<sup>8</sup>

## Los ácidos grasos y su efecto en la salud

La asociación directa entre los ácidos grasos saturados (AGS) y el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, así como la relación inversa entre los ácidos grasos poliinsaturados y el riesgo cardiovascular son conocimientos que han tenido consecuencias programáticas.<sup>9</sup> Tales conocimientos están basados en estudios epidemiológicos y en estudios experimentales, donde se han comparado los efectos de las dietas que contienen dichos ácidos grasos sobre las lipoproteínas del suero, cuyas concentraciones son aceptadas como indicadores de riesgo cardiovascular.<sup>10-12</sup> Recientemente se han producido avances en el conocimiento de esta relación, los cuales permiten identificar asociaciones entre el consumo de ácidos grasos individuales con el nivel de riesgo cardiovascular<sup>10,13,14</sup> y el descubrimiento de otros factores de riesgo no identificados previamente como es el caso de los ácidos grasos trans.<sup>12</sup> En las siguientes secciones, se resume la asociación que tienen diversos grupos de ácidos grasos con el riesgo cardiovascular.

### Ácidos grasos saturados y salud

El consumo elevado de la mayor parte de los ácidos grasos saturados, específicamente los de cadena entre 12 a 16 átomos de carbono, exceptuando al esteárico, incrementa las concentraciones de colesterol LDL, colesterol total y en menor grado, de colesterol HDL, resultando en un balance negativo para la salud ya que aumenta la relación de colesterol LDL/colesterol HDL.<sup>13-15</sup> Esta relación es un indicador más específico de riesgo cardiovascular. Ciertamente, los AGS aumentan el riesgo cardiovascular en una relación dosis/res-



puesta, pero el nivel de riesgo varía dependiendo de cada ácido graso individual.<sup>14</sup> Así, el ácido láurico aumenta importantemente el colesterol total aumentando también el colesterol HDL; consecuentemente, los aceites ricos en ácido láurico disminuyen la tasa de colesterol total/colesterol HDL.<sup>16</sup> Los ácidos grasos mirístico y palmítico, tienen poco efecto sobre dicha tasa debido a que elevan tanto LDL como HDL, en cambio, el ácido esteárico no modifica la tasa LDL/HDL.<sup>14</sup> Debido a ello, los alimentos que contienen proporciones altas de AGS de menor riesgo deben ser preferidos o recomendados en relación con los que contienen proporciones altas de AGS de mayor riesgo. Los alimentos modificados industrialmente son los que con mayor frecuencia acumulan AGS de riesgo alto, especialmente cuando estos ácidos grasos saturados se han utilizado para sustituir los ácidos grasos trans de los alimentos industrializados.<sup>6</sup>

### Ácidos grasos mono y poliinsaturados (PUFAS) y salud

Cuando se reemplaza en la dieta a los ácidos grasos saturados o a los ácidos grasos trans por grasas mono o poliinsaturadas procedentes de aceites vegetales, las concentraciones plasmáticas de colesterol LDL y por lo tanto la tasa LDL/HDL disminuyen.<sup>17</sup> El ácido oleico es quizá el ácido graso monoinsaturado que reduce de manera más importante el riesgo cardiovascular.<sup>17,18</sup> Está contenido principalmente en el aceite de oliva, mismo que en México tiene un consumo bajo debido a su alto costo. Recientemente se han introducido al mercado aceites con alto contenido de oleico (casi 80%), aunque son más caros que los de maíz o ajonjolí, su precio es mucho más viable para su uso diario que el de oliva. La familia n-3 de los PUFAS tiene un efecto protector para riesgo cardiovascular, principalmente porque disminuye las concentraciones de triglicéridos del plasma, pero tiene poco efecto sobre las concentraciones de colesterol, tanto LDL como HDL.<sup>17</sup>

La inflamación crónica de baja intensidad, la reactividad vascular y la agregación de plaquetas, son algunos de los mecanismos que aumentan el riesgo cardiovascular; tales procesos están relacionados con el equilibrio que guardan el consumo de ácidos grasos linoleico (n-6) y alfa linolénico (n-3).<sup>18</sup> Para reducir el riesgo cardiovascular se recomienda que la ingestión diaria de PUFAs n-6 sea entre el 5-8% y la de n-3 sea

de 1-2% de la energía de la dieta.<sup>19,20</sup> Esta recomendación equivale a una ingestión diaria de ácido linoleico de aproximadamente 17 g/d para el hombre adulto y de 12 g/d para la mujer adulta, acompañada de una ingestión diaria de ácido alfa-linolenico de 1.6 y 1.1 g/d, respectivamente, correspondiendo a una relación n-6/n-3 entre 5:1a.<sup>21</sup> La dieta habitual en México tiene una relación n-6/n3 de 36:1 debido al consumo alto de ácido linoleico y muy bajo de linolénico según datos no publicados de la ENN-99.

En la revisión publicada por Simopoulos en 2002,<sup>22</sup> encuentra que una ingestión alta de PUFA n-6 y una tasa alta de n-6/n-3 favorece el desarrollo de enfermedad cardiovascular, ciertos tipos de cáncer y de enfermedades inflamatorias y autoinmunes; mientras que una mayor ingestión de PUFA s n-3 y una tasa baja de n-6/n-3 tienen un efecto protector sobre ellos. Una tasa n-6/n3 4:1 se asocia con una disminución de 70% en la mortalidad total. Una tasa de 2.5:1 reduce la proliferación celular en pacientes con cáncer. Entre más baja fue la tasa n-6/n3 en mujeres, el riesgo para cáncer de mama fue más bajo. Una tasa de 2-3:1 redujo la inflamación en pacientes con artritis reumatoide y una tasa de 5:1 tuvo un efecto benéfico en pacientes con asma, mientras que una tasa de 10:1 tuvo consecuencias adversas.<sup>22</sup>

### Ácidos grasos trans y salud

La ingestión de ácidos grasos trans se asocia con uno de los riesgos más altos de sufrir enfermedad cardiovascular, inclusive mayor al de los ácidos grasos saturados.<sup>23</sup> La consecuencia de un consumo alto de AGT es el aumento en la sangre de la lipoproteína de baja densidad LDL asociada con alto riesgo cardiovascular y a una disminución de la lipoproteína de alta densidad HDL, protectora contra el riesgo cardiovascular.<sup>23</sup> Lo anterior altera la relación de colesterol LDL/colesterol HDL por doble vía multiplicando el riesgo cardiovascular.<sup>24,25</sup> Además, el consumo de AGT aumenta los triacilglicéridos, la lipoproteína Lp(a) y la subfracciones de LDL densa y pequeña,<sup>26</sup> todos ellos asociados con mayor riesgo cardiovascular y de alteraciones en la función de las arterias incluyendo una mayor frecuencia de enfermedad coronaria.<sup>24,27,28</sup> Teóricamente altera la composición de las células del miocardio y probablemente de otras células, afectando la función de los canales iónicos.<sup>29</sup> Los AGT compiten



con los ácidos grasos n-3 y n-6 por las mismas enzimas que los elongan y los desaturan para producir sus moléculas funcionales.

Los AGT se encuentran en las grasas parcialmente hidrogenadas que se utilizan para freír, como ingredientes en panadería, repostería y producción de galletas. La razón de la industria para producir ácidos grasos trans es que son más estables cuando se usan como grasa para cocinar y dan mejor textura y sabor en donas, betún o relleno de pastelillos y otros alimentos. Los productos que los contienen más frecuentemente son panificados (pan dulce, bolillo, galletas, pastelillos), comida rápida frita (hamburguesas, papas a la francesa, pollo), botanas: (papas, chicharrones, frituras de maíz), margarinas y otras grasas unttables (anexos I).

En 1998, la dieta típica norteamericana contenía 34% de la energía como grasa total, 12% como grasa saturada y de 5-8% de AGT;<sup>30</sup> sin embargo, estas proporciones en el consumo, están aumentando considerablemente. En México, a pesar de que no se tienen mediciones precisas, se ha estimado que el consumo de AGT podría ser de 0.9 por ciento. Las fuentes potenciales serían pan dulce, margarinas, galletas industrializadas, botanas, leche y comida rápida.

Recientemente, algunas industrias de alimentos en México han hecho un esfuerzo por reducir el contenido de ácidos grasos trans en algunos de sus productos. Tal esfuerzo se ve ya reflejado en los análisis de alimentos que se presentan en este estudio.

## Objetivo del estudio

El objetivo del presente estudio es documentar la composición de los diferentes tipos de ácidos grasos de los productos alimenticios comercializados en México que contribuyen de manera mayoritaria a la ingestión de grasas en la población mexicana, con el propósito de caracterizar los riesgos para la salud que representa su consumo.

Se propone como un instrumento útil de consulta para profesionales de la salud relacionados con los programas de prevención de riesgo cardiovascular, para los nutriólogos en general y para la industria de alimentos, a fin de que pueda contribuir a mejorar la salud de la población mejorando la precisión de las recomendaciones para la selección y estimular el aumento de la oferta de alimentos más saludables.

## Metodología

### Selección y adquisición

Con base en la información dietética recabada en la ENN-99 (a través de la aplicación de un recordatorio de 24 horas) se identificaron y seleccionaron los alimentos consumidos por más de 5% de la población, obteniendo un listado de los principales alimentos que contribuyeron a 80% de la ingestión de grasa en la dieta de la población mexicana. También se identificaron otros alimentos que contenían una gran densidad energética proveniente de la grasa, para lo cual se elaboró una lista de tales alimentos. La encuesta de recordatorio de 24 horas se realizó en una muestra de mujeres de 12-49 años de edad ( $n=2\ 649$ ) y de niños escolares de 5-11 años de edad ( $n=2\ 516$ ), que vivían en 21 000 hogares, representativos de esos grupos de población mexicana en el país.

Se compraron muestras de los alimentos incluidos en el listado de los siguientes puntos de venta: tiendas de autoservicio, vendedores ambulantes, tiendas-supermercados y restaurantes de comida rápida de la ciudad de Cuernavaca, seleccionando las marcas comerciales disponibles.

Los alimentos seleccionados fueron:

- aceites vegetales comestibles usados para cocinar: de maíz, cártamo, girasol, canola y oliva
- chocolate (golosinas)
- comida rápida preparada en cadenas de restaurantes
- cremas ácidas de leche comestibles
- frituras industriales de diversos tipos y marcas
- huevo de gallina blanco, rojo, *light* y enriquecidos con omega 3
- leche líquida y en polvo
- mantequillas
- margarinas con y sin sal
- mayonesas
- pan blanco y dulce de panaderías artesanales locales y tiendas de autoservicio, así como elaborados industrialmente. Galletas dulces y saladas; barras de cereal de panaderías locales e industriales.
- pescados enlatados como atún y sardinas
- platillos caseros preparados por vendedores ambulantes dentro o cerca de escuelas primarias

- quesos frescos y fermentados
- sazónadores en cubos
- yogurt

Para cada producto se recolectó la información necesaria para la identificación y descripción del alimento, como lugar y fecha de compra, costo del alimento por unidad, ingredientes principales reportados en la etiqueta, contenido de nutrimentos reportado en la etiqueta de información nutrimental, fecha de consumo preferente, número de lote, fecha de caducidad de anaquel, nombre comercial del alimento, marca comercial, empresa empackadora o productora y lugar de compra. Después fueron clasificados e identificados por medio de un código numérico.

## Contenido de AG en alimentos

El análisis de la composición de ácidos grasos de los alimentos se realizó en el Laboratorio de Bioquímica de la Nutrición del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública.

Los alimentos fueron pesados midiendo el peso húmedo bajo las condiciones en que fueron adquiridos. La grasa total se extrajo con una mezcla cloroformo-metanol (2:1) y se cuantificó por gravimetría, mediante el método de Folch modificado. Las concentraciones de grasa total se expresan en g/100 g de alimento. Los ácidos grasos fueron derivatizados utilizando trifluoruro de boro y extraídos con hexano.<sup>31</sup> Los extractos derivatizados fueron inyectados a un cromatógrafo de gases marca Hewlett Packard (EU) modelo 5890 Series II, que utiliza una columna Supelco SP 2560 (EU), 100 m de longitud x 0.25 mm de diámetro interno.<sup>32</sup> Las rampas de temperatura y los factores de respuesta se incluyen en el anexo II.

Los picos cromatográficos fueron identificados por medio de estándares de referencia verdaderos (FAME) marca Supelco (EU). El contenido de ácidos grasos se expresa como por ciento del total de grasa extraída.

## Tablas de contenido de ácidos grasos

La información de cada tabla está organizada de la siguiente manera: el título describe el grupo de alimentos al cual corresponde la tabla. En el primer subtítulo de la tabla (ubicado en el primer renglón) se especifica el *Nombre comercial del alimento* o el *Origen del alimento* de don-

de se extrajo el producto, tal es el caso de los aceites para cocinar, en los cuales se menciona el origen de donde fueron extraídos, por ejemplo: maíz, ajonjolí, girasol etc. En el segundo renglón se especifica el nombre de la empresa o empackadora que lo elabora y/o comercializa denominado como *Marca comercial*.

En el tercer renglón se especifica el *Código de identificación* del alimento, es decir, la clave que se asignó al alimento para facilitar su reconocimiento en el laboratorio, en el proceso de análisis estadístico, en la documentación y en las tablas que describen las características comerciales y de contenido nutrimental de los alimentos que se presentan en la sección de anexos al final del libro.

La información sobre la composición de la grasa inicia en el renglón correspondiente al contenido de *Grasa total* (g/ 100 g de alimento). Información que servirá a los lectores interesados en calcular los contenidos de los ácidos grasos en gramos, para estimar la ingestión diaria de algún ácido graso específico, de un alimento en particular o de los alimentos de la dieta en general. En las primeras dos columnas de izquierda a derecha de la tabla, se informa el nombre trivial y la formula química de cada uno de los 36 ácidos grasos medidos, ordenados de manera creciente según el tamaño de la cadena de carbonos, identificándose los isómeros geométricos (cis, trans). Para cada ácido graso se incluye el contenido de estos ácidos grasos expresados como el *% por g de grasa total* que se encuentra en el alimento. Si se desea calcular la cantidad en gramos de un ácido graso, se acude a la siguiente fórmula: (por ciento del ácido graso X el contenido de grasa total en gramos)/100.

En la parte inferior de la tabla se presentan las sumatorias del porcentaje de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados expresados también como porcentaje por gramo de grasa total y en algunos casos, donde así se indica el contenido se expresa en gramos por 100 g de alimento.

## Interpretación de indicadores de calidad de grasas

Para facilitar la interpretación de la calidad de la grasa de cada alimento, en la parte inferior de la tabla se detallan: las concentraciones de ácidos grasos omega-6 y omega-3 expresadas por 100 g del alimento, la sumatoria del porcentaje y gramos de ácidos grasos trans. De esta manera se puede calcular tanto el contenido

por porción del alimento o la ingestión diaria de estos ácidos grasos.

Se proporcionan tres indicadores de calidad de la grasa: el primero es la tasa o *Relación de ácidos grasos omega 6/omega 3*. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS),<sup>33</sup> una relación omega 6/omega 3 saludable debe estar entre 5:1 y 10:1. Esta tasa es indicativa de protección contra riesgo cardiovascular. Así, cuando la dieta contiene una cantidad suficiente de ácidos grasos omega 3, la tasa omega-6/omega-3 podría estar dentro de los límites saludables señalados anteriormente. El segundo indicador de calidad de grasa es el *Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)*; la OMS recomienda<sup>33</sup> que el consumo total en la dieta no debe exceder los 2 g al día o el 1% de la energía total de la dieta. El tercer indicador es la *tasa de ácidos grasos saturados, mono y poliinsaturados*, calculado de acuerdo con la siguiente fórmula:  $(AGP + AGM)/AGS$  ( $AGP + AGM/AGS$ ), en donde los AGP representa a los ácidos grasos poliinsaturados, AGM a los ácidos grasos monoinsaturados y los AGS a los ácidos grasos saturados. Cuando la proporción de ácido grasos saturados es inadecuadamente alta y ésta tasa es  $\leq 2$ , existe la posibilidad de incrementar el riesgo cardiovascular.<sup>34</sup>

Es importante señalar que ninguno de los tres indicadores por sí solo evalúa de manera global la calidad de la grasa, ya que cada uno de ellos está asociado de manera diferente con los riesgos cardiovasculares. Así, el exceso de ácidos grasos saturados incrementa el riesgo, independientemente de la presencia de los ácidos grasos trans que lo aumentan en mayor proporción. Aunque ciertamente los ácidos grasos poliinsaturados reducen el riesgo cardiovascular, el factor protector más importante es el equilibrio entre las dos familias omega-6 y omega-3.

## Resultado del análisis de datos

### Fuente de información

En este trabajo se realizó la determinación de 25 grupos de alimentos que contribuyeron de manera mayoritaria a la ingestión de grasa de la dieta de la población mexicana, según la ENN-99. Dichos alimentos fueron analizados de acuerdo con diferentes marcas, identificándose como las más reconocidas y de mayor oferta. Con base en estos criterios, se analizaron un total de 261 alimentos.

## Alimentos con mayor contenido de ácidos grasos saturados

Los ácidos grasos saturados se encuentran básicamente en alimentos de origen animal, productos vegetales como la palma y el coco, y en alimentos industrializados. Este grupo de ácidos grasos tiene un efecto aterogénico reconocido.<sup>35</sup> Recientemente se ha esclarecido que el riesgo está relacionado con ácidos grasos específicos como el mirístico y palmítico (contenido en alimentos sobretudo de producción industrial) ya que elevan las concentraciones de colesterol LDL, propiciando que la tasa de colesterol LDL/colesterol HDL sea más alta, elevación que representa un mayor riesgo cardiovascular.<sup>36</sup> Se ha reconocido también que otros ácidos grasos saturados tales como el esteárico tienen un efecto neutro sobre el riesgo cardiovascular.<sup>14</sup>

Analizando la información de 261 alimentos enlistados en esta tabla de composición de ácidos grasos, encontramos que entre los alimentos con más alto contenido de ácido mirístico se encontraban: mantequillas de diversas marcas ( $>10$  g/100 g de alimento), margarinas, cremas de leche y algunos panes tanto de preparación artesanal como industrial (1 a 3 g/100 g alimentos). Los alimentos con los contenidos más altos de ácido palmítico fueron: mantequillas (25 a 30 g/100 g alimento) y margarinas de todas las marcas (12 a 20 g/100 g alimento), las botanas y las frituras tales como papas fritas de todas las marcas, chicharrones, Cheetos, frituras de maíz (12-16 g/100 g alimento), algunos aceites de canola, girasol o cártamo marca Great value (14 g/100 g), quesos panela y doble crema (11-12 g/100 g), algunas galletas (suavicremas, orejitas y polvorones) y algunas cremas ácidas de leche (10-11 g/100 g) (tabla 1).

## Alimentos con contenido de ácidos grasos trans

El consumo promedio de ácidos grasos trans varía entre países. En Canadá, por ejemplo, la ingestión varía entre 10 y 16 g/día, en Estados Unidos es de 6.2 g/día y en España de 2.5 g/día.<sup>35</sup> En México aún no contamos con información precisa acerca de la ingestión promedio de ácidos grasos trans de la población, ya que las mediciones obtenidas en este trabajo de composición de ácidos grasos en alimentos de mayor consumo en México, es la primera información sistemática que documenta el contenido de AGT en estos alimentos.

**Tabla 1.** Alimentos con alto contenido de ácidos grasos saturados mirístico y palmítico (g/100 g de alimento)

Alimento	Marca	Ácidos grasos saturados g/100 g alimento		
		Mirístico (g)	Palmítico (g)	Suma (g)
Mantequillas	Gloria, Lala, Chipilo	9.2	28.0	38.4
Margarina	Great Value, Aurrera, Iberia	3.4	18.5	19.6
Cremas ácidas de leche	Aurrera, Great value, Alpura	2.9	10.9	13.8
Papas fritas	Sabritas, Barcel, Promedio	0.3	13.2	13.0
Fritos	Sabritas	0.3	13.2	13.0
Chicharrones	Sabritas	0.4	15.6	16.0
Chicharrones	Barcel	0.0	10.7	10.7
Aceite comestible	Great value (mezcla de girasol canola o cártamo)	0.1	14.1	14.2
Aceite de maíz	Maceite, Mazola, La Gloria	0.0	11.3	11.3
Queso crema	Nestlé, Philadelphia	0.0	11.3	11.3
Banderilla	Panadería local	1.2	11.1	12.3
Cuernito	Panadería local	2.3	7.2	9.5
Panqué de pasas	Bimbo	1.8	8.1	9.9
Pastel de chocolate	Panadería local	1.7	7.5	9.2

Se analizó el contenido de ácidos grasos trans en 261 alimentos de diversas marcas. Los productos con mayor contenido ( $\geq 2$ -8 g/100 g) fueron las margarinas Great value y Aurrera, el sazónador Know suiza, la hamburguesa, el pollo y las papas a la francesa Kentucky Fried Chicken, las papas a la francesa de establecimientos informales; las mantequillas Gloria, Chipilo y Lala, el queso doble crema Esmeralda y La Villita, las donas El Globo y las donitas Bimbo, las galletas Cremax y Chiquis de Gamesa y las barras de cereal All bran y Nutridia de Kellogs (gráfica 1). Con contenido medio (0.5- $<2$  g/100 g alimento) se encontraban las galletas Senzo y Mariás de Gamesa, las galletas Saladitas Lara, las papas a la francesa y la hamburguesa Burger King, las pizzas de peperoni local, las donas Bimbo, la mantequilla Lala, las pizzas de peperoni Benedettis pizza, Dómino's pizza y Pizza Hut, el queso panela Esmeralda, el queso manchego Lala y Esmeralda, las cremas ácidas Lala, las galletas Emperador de Gamesa, el queso crema Nestlé, el chocolate M&M y panes dulces, cuernitos y conchas de panaderías locales y de tiendas de autoservicio. Con contenido bajo ( $<0.5$ g/100 g alimento) la mayoría de la leches, frituras y papas Sabritas, yogurt, pan blanco de panadería y caja, margarina Becel de Capullo.

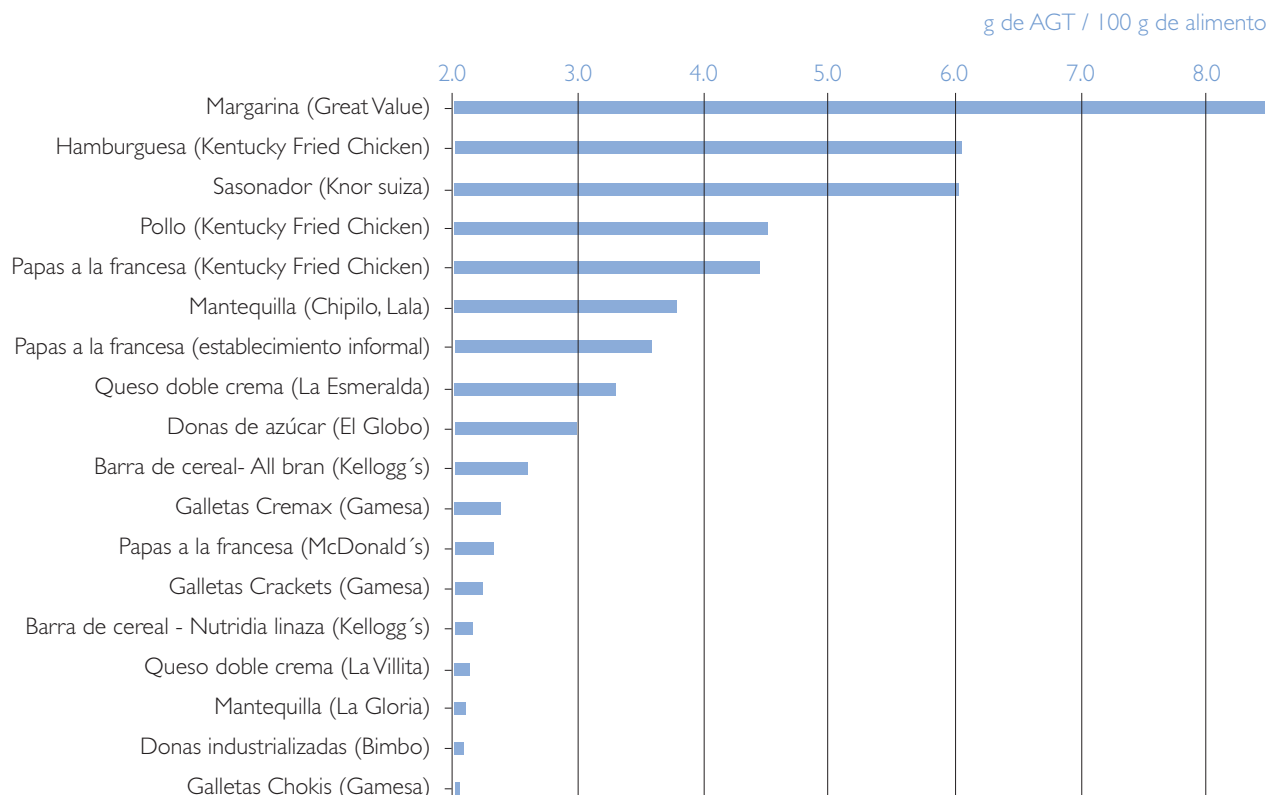
Para minimizar el riesgo de enfermedad cardiovascular asociada con el consumo de ácidos grasos trans, la OMS recomienda que la ingestión diaria no exceda de 2 g/día.<sup>29</sup> El consumo de algunas margarinas, hamburguesas, papas fritas, pizzas, galletas dulces y saladas,

algunos chocolates y barras de cereales representaron el mayor riesgo de exceder ese límite. Es necesario regular el contenido de AGT para que la industria reduzca su contenido, cambie su fórmula en los productos existentes y/o cree nuevos productos. Además, resulta necesario desarrollar campañas educativas para informar a la población acerca de la relación entre el riesgo cardiovascular y el consumo de ácidos grasos trans.

## Conclusiones

Durante décadas pasadas, la reducción en la ingesta de grasa había sido el principal foco de atención de las recomendaciones nacionales dietarias para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular. Desde los años setenta se conoce el efecto del consumo de los ácidos grasos saturados con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (sobretudo, si éstos rebasan los 20 g/día). Sin embargo, diversas líneas de evidencia han indicado que el tipo de grasa tiene un papel más importante en determinar el riesgo de enfermedad cardiovascular que la cantidad total de grasa en la dieta, identificando a los ácidos saturados laurico, palmítico, mirístico y al colesterol como los de mayor riesgo. Una gran variedad de alimentos producidos actualmente por la industria contribuye mayoritariamente al consumo de ácidos grasos saturados y de AGT para proveer de textura y firmeza a los alimentos. Actualmente, también se ha reconocido el papel que juegan los ácidos grasos trans, los cuales implican el riesgo más alto para

Gráfica I.  
Alimentos con mayor contenido de ácidos grasos trans



desarrollar enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, los ácidos grasos omega 3 contribuyen a la disminución del riesgo cardiovascular.

Es prioritario informar y estimular a la industria alimentaria, para que mejore la calidad de las grasas de los alimentos que producen para la población mexicana y generar regulaciones en la Ley de Salud que favorezcan tal mejoría, como la declaración en el etiquetado nutrimental de las grasas que emplea la industria para la elaboración de sus productos.

Grandes esfuerzos en educación son necesarios para comunicar los mensajes nutricionales acerca de los efectos en la salud de los diferentes tipos de grasa a la población e impactar positivamente en materia de salud pública sobre las tasas de morbilidad de enfermedades crónicas asociadas con la dieta, como es el caso de la obesidad y sus comorbilidades, tales como diabetes mellitus tipo 2 y la enfermedad cardiovascular.



# Tablas del contenido de ácidos grasos en los alimentos analizados

---

# Aceites vegetales comestibles

---



## ACEITES VEGETALES COMESTIBLES

Aceite comestible de oliva, canola y cártamo

Fuente del alimento		Oliva		Canola		Cártamo
Marca comercial		Ybarra	Capullo (con omega)	Vita (con omega)	Patrona (con omega)	Oleico
Código de identificación		001	002	003	004	005
Grasa total (g/100 g alimento)		93,3	91,5	93,3	100	91,5
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,01	0,06	0,02	0,11	0,06
C14:1	Miristoleico	0,06	0,00	0,01	0,11	0,04
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	1,94	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	10,67	4,35	2,21	4,37	4,91
C16:1	Palmitoléico	0,74	0,02	0,10	0,00	0,09
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	2,87	1,73	1,47	1,51	2,55
C18:1n9t	Eláidico	0,00	0,00	0,00	0,03	0,06
C18:1n9c	Oleico	78,52	59,25	59,55	57,7	74,21
C18:2n6t	Linolelaídico	0,11	0,04	0,08	0,07	0,08
C18:2n6c	Linoleico	5,81	22,17	21,49	22,5	16,72
C20:0	Araquídico	0,01	0,48	0,46	0,46	0,28
C18:3n6	g- Linolénico	0,10	0,26	1,35	0,83	0,06
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,66	0,88	0,00	1,86	0,07
C18:3n3	Linolénico	0,00	10,08	10,78	9,82	0,00
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,02	0,01	0,02	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,03	0,12	0,11	0,14	0,15
C22:0	Behénico	0,07	0,22	0,21	0,00	0,38
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,07	0,02	0,04	0,06	0,09
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,02	0,00	0,04	0,03
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,02	0,08	0,09	0,08	0,13
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,12	0,01	0,16	0,05
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,13	0,00	0,01	0,00	0,02
Suma de ácidos saturados		13,66	7,03	4,49	13,66	8,32
Suma de ácidos monoinsaturados		80,05	60,29	61,65	80,05	74,61
Suma de ácidos poliinsaturados		6,28	32,69	33,85	6,28	17,06
Suma de ácidos grasos trans		0,11	0,04	0,08	0,10	0,14
§ Relación omega 6 / omega 3		43,08	2,23	2,12	2,38	>100
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		5,6 / 0,13	20,5/9,22	21,32/10,08	23,41/9,82	15,38/0,02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,10	0,04	0,07	0,10	0,13
Tasa insaturados/saturados		6,32	13,23	21,27	14,24	11,02

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Aceite comestible de maíz y soya

Fuente del alimento		Maíz				Soya
Marca comercial		Mazola	La Gloria	Maceite	Patrona	Nutrioli
					(Sin colesterol)	(Sin Trans)
Código de identificación		006	007	008	009	010
Grasa total (g/100 g alimento)		100	100	100	100	100
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,04	0,07	0,02	0,04	0,12
C14:1	Miristoleico	0,00	0,08	0,00	0,00	0,10
C15:0	Pentadecanoico	0,14	0,00	0,05	0,06	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,19	11,03	11,50	10,68	10,61
C16:1	Palmitoléico	0,11	0,10	0,10	0,09	0,08
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	1,74	1,53	1,99	1,57	3,90
C18:1n9t	Eláídico	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	28,22	27,37	29,34	30,65	20,06
C18:2n6t	Linolelaídico	0,11	0,08	0,04	0,05	0,00
C18:2n6c	Linoleico	56,92	58,41	55,23	54,26	56,80
C20:0	Araquídico	0,31	0,25	0,37	0,34	0,24
C18:3n6	g- Linolénico	0,11	0,10	0,08	0,12	0,54
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,02	0,02	0,21	0,29	0,00
C18:3n3	Linolénico	0,80	0,77	0,83	1,47	6,93
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,04	0,04	0,03	0,03	0,00
C22:0	Behenico	0,01	0,00	0,01	0,12	0,24
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,03	0,10
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,00	0,02	0,02	0,02
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,11	0,08	0,12	0,10	0,06
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00
C24:1	Nervonico	0,03	0,03	0,03	0,04	0,02
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
	Suma de ácidos saturados	13,56	12,97	14,08	12,92	15,19
	Suma de ácidos monoinsaturados	29,17	28,39	29,68	31,10	27,29
	Suma de ácidos poliinsaturados	57,26	58,65	56,25	55,96	57,52
	Suma de ácidos grasos trans	0,12	0,12	0,04	0,05	0,00
	§ Relación omega 6 / omega 3	70,47	75,99	65,88	36,76	8,10
	Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)	57.08/0.81	58.51/0.77	55.34/0.84	54.4/1.48	57.37/7.08
	Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)	0,12	0,12	0,04	0,05	0,00
	Tasa insaturados/saturados	6,37	6,71	6,10	6,74	5,58

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Aceites comestibles mezclados

Fuente del alimento		Girasol, canola y/o cártamo		
Marca comercial		Great Value	1-2-3	Patrona
Código de identificación		011	012	013
Grasa total (g/100 g alimento)		100	100	100
Ácidos grasos		% por g de grasa total		
Fórmula	Nombre químico	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,01	0,02	0,01
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,01	0,01
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,02	0,09	0,03
C14:1	Miristoleico	0,04	0,19	0,07
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,06
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	10,48	6,25	7,79
C16:1	Palmitoléico	0,08	0,16	0,13
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,02
C18:0	Estearico	3,82	0,22	3,41
C18:1n9t	Eláidico	0,05	0,08	0,24
C18:1n9c	Oleico	23,38	42,96	38,47
C18:2n6t	Linolelaídico	0,06	0,21	0,17
C18:2n6c	Linoleico	54,8	44,9	40,13
C20:0	Araquídico	0,28	0,03	0,41
C18:3n6	g- Linolénico	0,92	1,39	0,70
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,03	0,06	0,21
C18:3n3	Linolénico	5,70	2,82	7,89
C21:0	Heneicosanoico	0,06	0,00	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,01	0,06	0,00
C22:0	Behénico	0,02	0,03	0,04
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,09	0,03
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,05
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,04	0,00	0,07
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,03
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,02	0,00
C24:0	Lignocerico	0,09	0,12	0,09
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,02	0,02	0,00
C24:1	Nervónico	0,05	0,13	0,10
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,02
Suma de ácidos saturados		19,79	6,52	14,24
Suma de ácidos monoinsaturados		6,19	47,66	30,62
Suma de ácidos poliinsaturados		74,00	45,82	55,11
Suma de ácidos grasos trans		0,11	0,29	0,41
§ Relación omega 6 / omega 3		9,68	16,36	5,12
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		55.74/5.76	46.47/2.84	40.89/7.98
‡ Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,11	0,29	0,41
Tasa insaturados/saturados		5,76	13,76	7,48

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

# Chocolates

---

## CHOCOLATES

### Chocolates

Nombre del platillo		Chocolate				
Marca comercial		Crunch de Nestle	Carlos V de Nestle	Larin de Nestle	Kit Kat de Nestle	M&M
Código de identificación		014	015	016	017	018
Grasa total (g/100 g alimento)		17,3	22,0	19,2	20,2	20,0
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,09	0,13	0,10	0,09	0,19
C10:0	Cáprico	0,28	0,35	0,24	0,25	0,54
C11:0	Undecanoico	0,03	0,03	0,02	0,02	0,00
C12:0	Láurico	0,41	0,93	1,02	0,90	0,73
C13:0	Tridecanoico	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	1,75	1,82	1,27	1,81	2,62
C14:1	Ministoleico	0,15	0,11	0,04	0,10	0,18
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	28,06	27,90	19,36	32,46	28,62
C16:1	Palmitoléico	0,58	0,54	0,32	0,49	0,60
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	31,48	31,31	20,01	22,23	30,57
C18:1n9t	Eláidico	1,47	2,81	2,53	1,83	3,56
C18:1n9c	Oleico	30,69	28,58	35,62	32,03	27,73
C18:2n6t	Linolelaídico	0,00	0,09	0,06	0,03	0,04
C18:2n6c	Linoleico	3,62	3,79	17,86	6,37	3,10
C20:0	Araquídico	0,85	0,91	0,54	0,64	0,83
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,02	0,01	0,02	0,04	0,02
C18:3n3	Linolénico	0,23	0,32	0,70	0,34	0,34
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,02	0,01	0,02	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,07	0,08	0,08	0,11	0,09
C22:0	Behénico	0,12	0,15	0,11	0,12	0,13
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,02	0,01	0,02	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,07	0,07	0,05	0,07	0,02
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		63,16	63,62	42,74	58,63	64,26
Suma de ácidos monoinsaturados		32,9	32,1	38,5	34,5	32,1
Suma de ácidos poliinsaturados		3,9	4,3	18,7	6,9	3,6
Suma de ácidos grasos trans		1,5	2,9	2,6	1,9	3,6
§ Relación omega 6 / omega 3		15,8	12	26,4	18,4	7,8
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0.63/0.04	0.84/0.07	3.43/0.13	1.29/0.07	0.62/0.08
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,25	0,64	0,50	0,38	0,72
Tasa insaturados/saturados		0,58	0,57	1,34	0,71	0,56

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

## Comida rápida

---

## COMIDA RÁPIDA

### Papas a la francesa

Nombre del platillo		Papas a la francesa			
Marca comercial		Burguer King	McDonald's	Kentucky Fried Chicken	Establecimiento Informal (casero)
Código de identificación		019	020	021	022
Grasa total (g/100 g alimento)		16,6	18,9	19,6	20,1
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,33	0,30	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,03	0,00	0,09	0,08
C10:0	Cáprico	0,08	0,05	0,09	0,03
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,07	0,00	0,00	0,01
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,21	0,09	0,25	0,26
C14:1	Ministoleico	0,00	0,00	0,00	0,02
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,25	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	12,51	11,80	0,61	15,53
C16:1	Palmitoléico	0,10	0,05	0,16	0,11
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	9,75	8,45	13,27	6,35
C18:1n9t	Eláidico	10,28	10,89	21,54	14,60
C18:1n9c	Oleico	43,08	50,89	53,33	21,95
C18:2n6t	Linolelaídico	0,43	1,57	1,21	0,08
C18:2n6c	Linoleico	20,92	14,83	5,57	35,24
C20:0	Araquídico	0,42	0,29	0,44	0,31
C18:3n6	g- Linolénico	0,18	0,04	0,00	0,16
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,69	0,16	0,80	0,00
C18:3n3	Linolénico	0,20	0,08	0,42	4,50
C21:0	Heneicosanoico	0,07	0,06	0,19	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,23	0,33	0,24	0,24
C22:0	Behénico	0,30	0,04	0,37	0,10
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,06
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,60	0,13
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,11	0,07	0,55	0,20
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,02
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,02
Suma de ácidos saturados		23,9	21,15	16,1	2,8
Suma de ácidos monoinsaturados		54,2	62,0	75,8	45,5
Suma de ácidos poliinsaturados		22,0	16,9	8,0	51,6
Suma de ácidos grasos trans		10,7	12,5	22,8	14,68
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	>100	15,1	7,86
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3.15/0.03	2.81/0.02	1.21/0.08	7.15/0.91
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		1,78	2,36	4,46	2,95
Tasa insaturados saturados		3,19	3,73	5,21	3,37

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pollo y hamburguesas

Nombre del platillo		Pollo		Hamburguesa		
Marca comercial		Kentucky Fried	Whooper	Junior	Big crunch	Establecimiento
Código de identificación		Chicken	burger king	McDonald's	Kentucky	informal (casero)
Grasa total (g/100 g alimento)		023	024	025	026	027
Ácidos grasos		23,0	24,7	17,6	25,6	14,3
		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,02	0,00	0,16	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,03	0,40	0,51	0,02	0,03
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,02	0,58	0,70	0,04	0,07
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,53	3,78	4,32	0,46	2,43
C14:1	Miristoleico	0,11	0,00	0,59	0,06	0,40
C15:0	Pentadecanoico	0,07	0,00	0,62	0,00	0,41
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	22,00	24,70	25,85	16,09	23,43
C16:1	Palmitoleico	4,25	2,13	2,85	1,54	3,57
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	8,22	17,21	15,68	9,97	13,72
C18:1n9t	Eláidico	19,45	6,78	8,05	22,73	10,23
C18:1n9c	Oleico	29,36	29,34	30,31	39,07	34,83
C18:2n6t	Linolelaídico	0,11	0,20	0,08	0,92	0,11
C18:2n6c	Linoleico	13,69	11,94	7,72	7,16	7,87
C20:0	Araquídico	0,16	0,05	0,15	0,27	0,13
C18:3n6	g- Linolénico	0,11	0,08	0,05	0,04	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,30	0,18	0,44	0,35	0,46
C18:3n3	Linolénico	0,60	1,19	0,86	0,37	0,60
C21:0	Heneicosanoico	0,05	0,13	0,05	0,07	0,10
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,27	0,23	0,25	0,23	0,34
C22:0	Behénico	0,03	0,06	0,07	0,05	0,06
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,11	0,09	0,07	0,04	0,10
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,30	0,20	0,00	0,49
C20:4n6	Araquidónico	0,36	0,28	0,17	0,32	0,22
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,12	0,30	0,18	0,18	0,21
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,04	0,00	0,00	0,00	0,06
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		31,24	47,3	48,36	27,17	40,73
Suma de ácidos monoinsaturados		53,5	38,4	42,2	63,7	49,5
Suma de ácidos poliinsaturados		15,3	14,3	9,4	9,1	9,7
Suma de ácidos grasos trans		19,6	7,0	8,1	23,6	10,3
§ Relación omega 6 / omega 3		23,4	8,3	7,4	21,6	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3,28/0,14	3,06/0,37	1,41/0,19	1,94/0,09	0,01/0,00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		4,50	1,73	1,43	6,05	1,48
Tasa insaturados/saturados		2,20	1,12	1,07	2,68	1,46

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



## Pizza Hawaiana

Nombre del platillo		Pizza hawaiana			
Marca comercial		Domino's pizza	Benedettis pizza	Establecimiento local "El triunfo"	Pizza Hut
Código de identificación		028	029	030	031
Grasa total (g/100 g alimento)		13,6	11,4	12,7	11,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,40	0,12	0,03	0,28
C10:0	Cáprico	1,57	0,42	0,15	0,91
C11:0	Undecanoico	0,00	0,04	0,00	0,00
C12:0	Láurico	2,32	0,59	0,30	1,24
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	9,12	3,23	2,53	5,76
C14:1	Miristoleico	0,62	0,30	0,23	0,41
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	30,75	21,25	26,85	26,06
C16:1	Palmitoléico	1,35	1,13	1,87	1,25
C17:0	Heptadecanoico	0,04	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	15,77	12,61	17,29	14,08
C18:1n9t	Elaídico	4,30	2,11	7,48	5,29
C18:1n9c	Oleico	25,64	34,09	33,18	25,61
C18:2n6t	Linolelaídico	0,31	0,20	0,07	0,20
C18:2n6c	Linoleico	5,22	20,14	7,21	13,85
C20:0	Araquídico	0,17	0,32	0,19	0,22
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,13	0,07	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,50	0,64	0,57	1,03
C18:3n3	Linolénico	0,50	1,25	0,48	1,50
C21:0	Heneicosanoico	0,13	0,12	0,11	0,27
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,20	0,27	0,31	0,28
C22:0	Behénico	0,07	0,16	0,07	0,14
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,31	0,07	0,18	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,24	0,22	0,21	0,31
C20:4n6	Araquidónico	0,23	0,27	0,29	0,66
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,24	0,33	0,27	0,64
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,06	0,00
Suma de ácidos saturados		60,59	39,19	47,79	49,61
Suma de ácidos monoinsaturados		32,4	38,3	43,3	33,6
Suma de ácidos poliinsaturados		7,0	22,5	8,9	16,8
Suma de ácidos grasos trans		4,6	2,3	7,6	5,5
§ Relación omega 6 / omega 3		7,8	13,8	10,9	7,9
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0.78/0.1	2.35/0.17	0.98/0.09	1.65/0.21
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,63	0,26	0,96	0,63
Tasa insaturados/saturados		0,65	1,55	1,09	1,02

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

# Pizza de peperoni

Nombre del platillo		Pizza de Peperoni			
Marca comercial		Establecimiento local "El triunfo"	Benedettis pizza	Pizza Hut	Domino's pizza
Código de identificación		032	033	034	035
Grasa total (g/100 g alimento)		17,6	17,6	17,1	16,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,04	0,07	0,08	0,42
C10:0	Cáprico	0,13	0,25	0,38	1,32
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,29	0,34	0,56	1,80
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	2,54	2,15	3,30	7,16
C14:1	Miristoleico	0,25	0,19	0,23	0,48
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	27,23	21,82	25,21	28,18
C16:1	Palmitoléico	2,06	2,24	2,01	1,77
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	17,46	11,42	14,15	14,33
C18:1n9t	Elaidico	8,62	6,81	5,57	6,79
C18:1n9c	Oleico	33,11	33,01	32,44	25,81
C18:2n6t	Linolelaídico	0,09	0,11	0,09	0,23
C18:2n6c	Linoleico	5,84	18,03	12,37	9,35
C20:0	Araquídico	0,18	0,22	0,23	0,18
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,12	0,00	0,03
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,60	0,61	0,57	0,36
C18:3n3	Linolénico	0,29	1,10	1,11	0,75
C21:0	Heneicosanoico	0,11	0,11	0,06	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,33	0,31	0,55	0,31
C22:0	Behenico	0,00	0,10	0,04	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,06	0,09	0,09	0,03
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,16	0,03
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,19	0,32	0,06	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,29	0,28	0,34	0,36
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,28	0,31	0,33	0,14
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,08	0,04
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		48,3	36,8	44,3	53,6
Suma de ácidos monoinsaturados		44,6	42,9	41,1	35,3
Suma de ácidos poliinsaturados		7,1	20,4	14,6	11,1
Suma de ácidos grasos trans		8,7	6,9	5,7	7,0
§ Relación omega 6 / omega 3		13,6	13,0	11,0	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.09/0.08	3.26/0.25	2.19/0.2	0.02/0.00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		1,53	1,22	0,97	1,15
Tasa insaturados/saturados		1,07	1,72	1,26	0,86

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

## Cremas ácidas comestibles

---

## CREMAS ÁCIDAS COMESTIBLES

### Cremas comestibles

Nombre comercial del alimento		Crema ácida			
Marca comercial		Great Value	Aurrerá	Alpura	Lala
Código de identificación		036	037	038	039
Grasa total (g/100 g alimento)		30	30	30	25
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,23	0,25	0,25	0,19
C8:0	Caprílico	0,43	0,43	0,43	0,38
C10:0	Cáprico	1,63	1,61	1,64	1,62
C11:0	Undecanoico	0,15	0,15	0,15	0,15
C12:0	Láurico	2,40	2,39	2,45	2,49
C13:0	Tridecanoico	0,05	0,05	0,05	0,05
C14:0	Mirístico	9,88	9,81	9,90	10,34
C14:1	Miristoleico	0,43	0,43	0,46	0,50
C15:0	Pentadecanoico	1,08	1,06	1,17	1,18
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,01	0,01	0,01
C16:0	Palmitico	35,80	36,28	34,18	33,98
C16:1	Palmitoléico	1,89	1,30	1,48	1,52
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,80	14,03	13,83	14,94
C18:1n9t	Eláidico	0,03	0,03	0,03	3,41
C18:1n9c	Oleico	25,99	27,11	29,69	25,50
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,03	0,02	0,02
C18:2n6c	Linoleico	4,87	3,84	3,00	2,54
C20:0	Araquídico	0,21	0,21	0,17	0,02
C18:3n6	g- Linolénico	0,03	0,03	0,04	0,04
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,06	0,06	0,06	0,06
C18:3n3	Linolénico	0,55	0,45	0,44	0,44
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,04	0,05	0,06
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,09	0,09	0,11	0,11
C22:0	Behénico	0,08	0,07	0,06	0,06
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,01	0,01	0,08
C22:1n9	Erucico	0,01	0,01	0,01	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,01	0,00	0,02
C20:4n6	Araquidónico	0,10	0,10	0,13	0,14
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,03	0,03	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,02	0,02	0,05	0,02
C24:0	Lignocerico	0,02	0,05	0,04	0,03
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,04	0,01	0,04	0,04
C24:1	Nervónico	0,02	0,01	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,01	0,02
Suma de ácidos saturados		65,83	66,48	64,41	65,52
Suma de ácidos monoinsaturados		28,43	28,94	31,74	31,02
Suma de ácidos poliinsaturados		5,74	4,59	3,85	3,46
Suma de ácidos grasos trans		0,05	0,06	0,06	3,43
§ Relación omega 6 / omega 3		8,33	8,50	6,33	5,38
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1,5/0,18	1,19/0,14	0,95/0,15	0,70/0,13
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,02	0,02	0,02	0,86
Tasa insaturados/saturados		0,52	0,50	0,55	0,53

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

# Frituras industrializadas

---

## FRITURAS INDUSTRIALIZADAS

### Chicharrones y frituras de maíz industrializadas

Nombre comercial del alimento		Fritura de maíz				
		Chicharrones		Runners	Fritos	Takis
Marca comercial		Barcel	Sabritas	Barcel	Sabritas	Barcel
Código de identificación		040	041	042	043	044
Grasa total (g/100 g alimento)		28	40	36	36	0,24
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,02	0,00	0,00	0,06
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,09	0,23	0,00	0,18	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01
C14:0	Mirístico	0,68	0,89	0,68	0,92	0,75
C14:1	Miristoleico	0,01	0,00	0,03	0,00	0,08
C15:0	Pentadecanoico	0,03	0,04	0,12	0,04	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	38,41	39,05	36,67	35,00	37,46
C16:1	Palmitoleico	0,06	0,16	0,01	0,79	0,01
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,91	3,80	4,14	4,93	4,46
C18:1n9t	Eláidico	0,00	0,08	0,00	0,23	0,00
C18:1n9c	Oleico	44,84	42,57	44,61	45,00	43,96
C18:2n6t	Linolelaídico	0,09	0,00	0,02	0,01	0,04
C18:2n6c	Linoleico	9,37	12,28	12,11	11,55	12,37
C20:0	Araquídico	0,34	0,29	0,01	0,26	0,01
C18:3n6	g- Linolénico	0,01	0,03	0,03	0,02	0,06
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,26	0,16	0,21	0,29	0,26
C18:3n3	Linolénico	0,17	0,23	0,01	0,32	0,01
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,00	0,02	0,00	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,44	0,09	0,02	0,25	0,34
C22:0	Behénico	0,09	0,04	0,06	0,02	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,00	0,14	0,06	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,73	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,00	0,12	0,09	0,02
C23:0	Tricosanoico	0,01	0,00	0,25	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,01	0,04	0,00	0,03	0,06
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		44,61	44,40	41,96	41,39	42,85
Suma de ácidos monoinsaturados		45,17	42,97	44,86	46,31	44,32
Suma de ácidos poliinsaturados		10,22	12,62	13,18	12,30	12,83
Suma de ácidos grasos trans		0,09	0,08	0,02	0,24	0,04
§ Relación omega 6 / omega 3		37,7	54,67	16,56	35,17	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		2.64/0.07	4.92/0.09	4.47/0.27	4.22/0.12	2.99/0.00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,03	0,03	0,01	0,09	0,00
Tasa insaturados/saturados		1,24	1,25	1,38	1,42	1,33

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Papas fritas industrializadas

Nombre comercial del alimento Marca comercial Código de identificación Grasa total (g/100 g alimento) Ácidos grasos		Papas fritas				
		Papas toreadas	Chip's	Ondas	Papas	Ruffles
		Barcel	Barcel	Barcel	Sabritas	Sabritas
		045	046	047	048	049
Grasa total (g/100 g alimento)		36	40	40	32	34
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02
C10:0	Cáprico	0,07	0,00	0,00	0,02	0,02
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,87	0,00	0,00	0,27	0,34
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,01	0,70	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,96	0,02	0,15	0,84	0,96
C14:1	Ministoleico	0,02	0,03	0,59	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,04	0,00	0,25	0,00	0,04
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	36,33	40,11	24,67	39,71	40,15
C16:1	Palmitoléico	0,16	0,02	0,25	0,14	0,15
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	1,85	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	3,97	4,48	4,68	3,72	3,89
C18:1n7t	Eláidico	0,00	0,00	0,00	0,09	0,01
C18:1n7c	Oleico	40,71	44,89	42,35	43,84	43,08
C18:2n6t	Linolelaídico	0,05	0,04	0,35	0,00	0,00
C18:2n6c	Linoleico	14,33	9,57	16,99	10,42	10,41
C20:0	Araquídico	0,39	0,01	0,67	0,28	0,30
C18:3n6	g- Linolénico	0,07	0,04	0,66	0,03	0,04
C20:1	cis-11-Eicosenoico	1,18	0,16	2,32	0,14	0,16
C18:3n3	Linolénico	0,01	0,01	0,41	0,25	0,26
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,02	0,29	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,38	0,41	0,70	0,07	0,07
C22:0	Behénico	0,03	0,02	0,21	0,04	0,04
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,01	0,23	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,02	0,00	0,88	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,02	0,01	0,25	0,00	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,02	0,00	0,21	0,00	0,01
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,02	0,08	0,13	0,04	0,04
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,02	0,04	0,03	0,00	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,12	0,00	0,13	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		42,73	44,75	33,82	45,01	45,81
Suma de ácidos monoinsaturados		42,12	45,14	45,54	44,21	43,41
Suma de ácidos poliinsaturados		15,15	10,11	20,64	10,78	10,77
Suma de ácidos grasos trans		0,05	0,04	0,35	0,09	0,01
§ Relación omega 6 / omega 3		52,1	>100	12,72	41,88	39,44
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		5,21/0,10	3,86/0,01	7,25/0,57	3,35/0,08	3,55/0,09
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,02	0,02	0,14	0,03	0,00
Tasa insaturados/saturados		1,34	1,23	1,96	1,22	1,18

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Frituras de maíz y platanos fritos industrializados

Nombre comercial del alimento		Cheetos con queso	Sun Chips Platanitos
Marca comercial		Sabritas	Sabritas
Código de identificación		050	051
Grasa total (g/100 g alimento)		36	26,7
Ácidos grasos		% por g de grasa total	
Fórmula	Nombre químico	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,13	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,46	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,01
C14:0	Mirístico	0,02	0,73
C14:1	Miristoleico	0,01	0,04
C15:0	Pentadecanoico	0,07	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	40,01	37,98
C16:1	Palmitoléico	0,02	0,01
C17:0	Heptadecanoico	0,00	2,06
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,02
C18:0	Estearico	4,74	4,24
C18:1n9t	Elaídico	0,34	0,16
C18:1n9c	Oleico	42,72	44,51
C18:2n6t	Linolelaídico	0,04	0,02
C18:2n6c	Linoleico	10,47	9,42
C20:0	Araquídico	0,31	0,01
C18:3n6	g- Linolénico	0,04	0,04
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,16	0,27
C18:3n3	Linolénico	0,24	0,00
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,08	0,38
C22:0	Behénico	0,06	0,02
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,01
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,01
C23:0	Tricosanoico	0,01	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,05	0,06
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,01	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		45,87	45,10
Suma de ácidos monoinsaturados		43,26	44,99
Suma de ácidos poliinsaturados		10,87	9,89
Suma de ácidos grasos trans		0,38	0,19
§ Relación omega 6 / omega 3		47,25	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3,78/0,08	2,53/0,00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,14	0,05
Tasa insaturados/saturados		1,18	1,22

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



---

Huevo

---

## HUEVO

### Huevo blanco

Nombre comercial del alimento		Huevo blanco				
Marca comercial		Bachoco	Bachoco (c/ omega 3)	San Juan	San Juan (light,c/omega 3)	El Calvario
Código de identificación		052	053	054	055	056
Grasa total (g/100 g alimento)		8,05	8,32	7,6	4,9	8,2
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,20	0,32	0,30	0,27	0,19
C14:1	Miristoleico	0,05	0,05	0,05	0,14	0,03
C15:0	Pentadecanoico	0,11	0,02	0,08	0,00	0,23
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	28,07	25,45	26,21	25,25	25,89
C16:1	Palmitoléico	3,17	2,81	2,45	2,10	2,21
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	9,03	8,27	8,90	8,81	10,84
C18:1n9t	Eláidico	0,13	0,15	0,14	0,26	0,10
C18:1n9c	Oleico	42,48	40,62	43,98	45,29	37,26
C18:2n6t	Linolelaídico	0,06	0,12	0,14	0,16	0,15
C18:2n6c	Linoleico	12,84	15,15	14,69	13,14	18,04
C20:0	Araquídico	0,00	0,00	0,02	0,01	0,03
C18:3n6	g- Linolénico	0,15	0,02	0,12	0,02	0,24
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,03	0,05	0,15	0,03	0,02
C18:3n3	Linolénico	0,17	2,74	0,33	1,89	0,64
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,02	0,03	0,02	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,17	0,19	0,01	0,24	0,20
C22:0	Behénico	0,03	0,08	0,07	0,03	0,04
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,85	0,11	0,05	0,09	0,07
C22:1n9	Erucico	0,00	0,06	0,00	0,07	0,03
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	1,91	0,90	1,76	1,04	2,46
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,03	0,14	0,00	0,02	0,04
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,08	0,05	0,08	0,04	0,14
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,41	2,52	0,45	1,06	1,13
Suma de ácidos saturados		37,50	34,30	35,61	34,43	37,29
Suma de ácidos monoinsaturados		46,08	46,48	47,03	49,79	40,41
Suma de ácidos poliinsaturados		16,42	19,06	17,37	15,78	22,31
Suma de ácidos grasos trans		0,19	0,27	0,28	0,42	0,25
§ Relación omega 6 / omega 3		5,55	2,49	5,95	3,25	4,29
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.11/0.20	1.27/0.51	1.13/0.19	0.65/0.20	1.50/0.35
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
Tasa insaturados/saturados		1,67	1,91	1,81	1,90	1,68

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Huevo rojo

Nombre comercial del alimento		Huevo rojo			
Marca comercial		San Juan	San Juan (light, c/ omega 3)	Bachoco	Bachoco (c / omega 3)
Código de identificación		057	058	059	060
Grasa total (g/100 g alimento)		7,7	4,6	7,7	8
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,32	0,22	0,30	0,32
C14:1	Miristoleico	0,18	0,04	0,05	0,04
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,01	0,08	0,09
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	24,77	23,07	26,16	22,97
C16:1	Palmitoléico	2,05	2,37	2,45	2,49
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	9,60	8,42	8,88	8,23
C18:1n9t	Eláidico	0,36	0,11	0,14	0,15
C18:1n9c	Oleico	42,18	43,20	43,89	43,64
C18:2n6t	Linolelaídico	0,25	0,05	0,14	0,14
C18:2n6c	Linoleico	15,72	15,43	14,66	15,56
C20:0	Araquídico	0,02	0,02	0,02	0,00
C18:3n6	g- Linolénico	0,05	0,12	0,12	0,01
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,31	3,05	0,33	2,61
C18:3n3	Linolénico	0,03	0,04	0,15	0,04
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,02	0,03	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,28	0,16	0,21	0,18
C22:0	Behenico	0,04	0,03	0,07	0,07
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,11	0,05	0,05	0,09
C22:1n9	Erucico	0,00	0,06	0,00	0,10
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	2,65	1,41	1,75	0,83
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,02	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,05
C24:0	Lignocerico	0,01	0,04	0,00	0,15
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,21	0,07	0,08	0,05
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,84	2,01	0,45	2,20
Suma de ácidos saturados		34,78	31,85	35,54	31,84
Suma de ácidos monoinsaturados		45,29	48,90	46,94	49,08
Suma de ácidos poliinsaturados		19,93	19,27	17,53	19,10
Suma de ácidos grasos trans		0,61	0,16	0,28	0,29
§ Relación omega 6 / omega 3		4,52	4,50	6,39	5,00
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.22/0.27	0.72/0.16	1.15/0.18	1.25/0.25
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,05	0,01	0,02	0,02
Tasa insaturados/saturados		1,88	2,14	1,81	2,14

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

Leche

---

## LECHE

### Leches líquidas naturales

Nombre comercial del alimento		Leche entera				
Marca comercial		Aguascalientes	Liconsa	Lala	Liconsa	Monarca
Código de identificación		061	062	063	064	065
Grasa total (g/100 g alimento)		3	3	3	3	3
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,75	0,47	0,54	0,00	0,66
C8:0	Caprílico	0,75	0,71	0,60	0,29	0,78
C10:0	Cáprico	2,05	2,18	1,79	1,53	2,27
C11:0	Undecanoico	0,21	0,26	0,18	0,21	0,00
C12:0	Láurico	2,70	3,00	2,41	2,32	2,95
C13:0	Tridecanoico	0,06	0,13	0,05	0,17	0,06
C14:0	Mirístico	10,45	10,69	9,49	8,65	10,82
C14:1	Ministoleico	0,57	0,79	0,40	0,64	0,49
C15:0	Pentadecanoico	1,14	0,04	0,81	0,98	1,15
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00
C16:0	Palmitico	31,21	31,41	33,24	34,38	32,91
C16:1	Palmitoléico	2,14	1,27	2,05	0,04	2,04
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,25	14,79	14,64	12,32	13,54
C18:1n9t	Eláidico	0,00	2,41	0,00	2,48	0,01
C18:1n9c	Oleico	30,69	26,74	29,01	29,90	27,93
C18:2n6t	Linolelaídico	0,06	0,24	0,04	0,20	0,05
C18:2n6c	Linoleico	2,77	3,53	3,71	4,61	3,25
C20:0	Araquídico	0,17	0,02	0,17	0,04	0,16
C18:3n6	g- Linolénico	0,02	0,03	0,02	0,02	0,03
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,04	0,24	0,04	0,29	0,04
C18:3n3	Linolénico	0,38	0,20	0,38	0,17	0,35
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,04	0,02	0,03	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,16	0,26	0,06	0,11	0,17
C22:0	Behénico	0,08	0,01	0,06	0,01	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,16	0,01	0,17	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,15	0,00	0,14	0,01
C20:4n6	Araquidónico	0,13	0,03	0,16	0,09	0,15
C23:0	Tricosanoico	0,06	0,00	0,03	0,05	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,02	0,03	0,02	0,03	0,01
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,05	0,13	0,03	0,11	0,05
C24:1	Nervónico	0,01	0,03	0,00	0,00	0,02
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02
Suma de ácidos saturados		62,95	63,78	64,05	61,02	65,39
Suma de ácidos monoinsaturados		33,48	31,48	31,52	33,36	30,54
Suma de ácidos poliinsaturados		3,58	4,74	4,43	5,62	4,07
Suma de ácidos grasos trans		0,07	2,65	0,04	2,68	0,05
§ Relación omega 6 / omega 3		9,00	11,00	12,00	15,00	10,00
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0.09/0.01	0.11/0.01	0.12/0.01	0.15/0.01	0.10/0.01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,08	0,00	0,08	0,00
Tasa insaturados/saturados		0,59	0,57	0,56	0,64	0,53

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Leches líquidas naturales

Nombre comercial del alimento		Leche natural entera		Leche semidescremada	
Marca comercial		Parmalat	San Marcos	Minute Maid	Alpura 2000
Código de identificación		066	067	068	069
Grasa total (g/100 g alimento)		3	3	0,97	2,8
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,69	0,74	0,31	0,60
C8:0	Caprílico	0,84	0,81	0,56	0,78
C10:0	Cáprico	2,25	2,17	1,95	2,26
C11:0	Undecanoico	0,21	0,22	0,20	0,22
C12:0	Láurico	3,44	2,75	2,77	3,00
C13:0	Tridecanoico	0,06	0,06	0,06	0,06
C14:0	Mirístico	10,70	9,85	10,33	10,92
C14:1	Miristoleico	0,49	0,42	0,48	0,43
C15:0	Pentadecanoico	1,08	1,07	1,08	1,21
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,01	0,01	0,01
C16:0	Palmitico	32,72	32,17	32,33	35,85
C16:1	Palmitoléico	2,06	2,05	2,00	2,17
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,38	15,07	13,98	13,65
C18:1n9t	Eláidico	0,00	0,01	0,00	0,01
C18:1n9c	Oleico	27,99	28,30	28,57	24,00
C18:2n6t	Linolelaídico	0,00	0,04	0,00	0,00
C18:2n6c	Linoleico	2,94	2,95	3,71	3,49
C20:0	Araquídico	0,16	0,18	0,19	0,15
C18:3n6	g- Linolénico	0,02	0,02	0,03	0,06
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,04	0,04	0,12	0,09
C18:3n3	Linolénico	0,37	0,37	0,42	0,45
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,04	0,55	0,15
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,18	0,16	0,04	0,17
C22:0	Behénico	0,07	0,01	0,00	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,08	0,01
C22:1n9	Erucico	0,01	0,05	0,02	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,14	0,13	0,15	0,14
C23:0	Tricosanoico	0,05	0,05	0,03	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,04	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,04	0,05	0,02	0,02
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,03
C24:1	Nervónico	0,02	0,02	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,01	0,16	0,01	0,01
Suma de ácidos saturados		65,71	65,22	64,35	68,92
Suma de ácidos monoinsaturados		30,63	30,90	31,21	26,71
Suma de ácidos poliinsaturados		3,66	3,88	4,44	4,37
Suma de ácidos grasos trans		0,01	0,05	0,00	0,01
§ Relación omega 6 / omega 3		9,00	4,50	*	10,00
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0.09/0.01	0.09/0.02	0.04/0.00	0.10/0.01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,00	0,00	0,00
Tasa insaturados/saturados		0,52	0,53	0,55	0,45

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Leches líquidas enteras modificadas

Nombre comercial del alimento		Leche modificadas			
		Biorgánica	Nutrileche	Lala-vive (Con Omega-3)	Fortileche
Código de identificación		070	071	072	073
Grasa total (g/100 g alimento)		3,3	3	1,6	3
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,01	0,04	0,03	0,17
C8:0	Caprílico	0,32	0,04	0,04	4,93
C10:0	Cáprico	1,75	0,12	0,28	4,86
C11:0	Undecanoico	0,16	0,00	0,03	0,03
C12:0	Láurico	2,63	0,37	0,40	43,37
C13:0	Tridecanoico	0,05	0,01	0,01	0,03
C14:0	Mirístico	10,33	1,46	2,62	18,18
C14:1	Miristoleico	0,54	0,02	0,06	0,01
C15:0	Pentadecanoico	1,34	0,30	0,20	0,03
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	31,16	42,03	22,02	11,61
C16:1	Palmitoléico	2,26	0,18	1,35	0,09
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	14,28	7,00	11,63	6,10
C18:1n9t	Elaidico	4,93	0,27	0,11	0,15
C18:1n9c	Oleico	25,77	38,44	56,68	7,60
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,17	0,06	0,08
C18:2n6c	Linoleico	2,34	8,34	0,04	2,27
C20:0	Araquídico	0,16	0,34	0,36	0,12
C18:3n6	g- Linolénico	0,04	0,12	0,02	0,06
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,05	0,16	0,34	0,04
C18:3n3	Linolénico	0,79	0,15	0,19	0,08
C21:0	Heneicosanoico	0,11	0,01	0,02	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,25	0,29	0,46	0,09
C22:0	Behénico	0,01	0,01	0,02	0,04
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,01	0,02	0,01
C22:1n9	Erucico	0,06	0,00	0,03	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,03	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,16	0,01	0,14	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,06	0,02	0,06	0,01
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,03	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,07	0,09	1,98	0,04
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,07	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,03	0,03	0,11	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,18	0,00	0,71	0,00
Suma de ácidos saturados		62,44	51,84	39,70	89,52
Suma de ácidos monoinsaturados		33,65	39,08	58,66	7,90
Suma de ácidos poliinsaturados		3,93	9,08	1,65	2,58
Suma de ácidos grasos trans		4,96	0,44	0,17	0,22
§ Relación omega 6 / omega 3		2,00	*	**	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0,08/0,04	0,25/0,00	0,00/0,01	0,07/0,00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,16	0,01	0,00	0,01
Tasa insaturados/saturados		0,60	0,93	1,52	0,12

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Leche líquida especializada

Nombre comercial del alimento Marca comercial		Leche especializada			
		Lala Desarrollo	Alpura 40 y tantos Con omega 3	Nestlé Crecimiento	Alpura Kids con miel
Código de identificación		074	075	076	077
Grasa total (g/100 g alimento)		2,4	2,2	2,9	2,9
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,56	0,06	0,45	0,04
C8:0	Caprílico	0,82	0,17	0,61	0,47
C10:0	Cáprico	2,64	0,52	1,65	1,28
C11:0	Undecanoico	0,30	0,05	0,16	0,13
C12:0	Láurico	4,00	1,34	2,13	1,73
C13:0	Tridecanoico	0,10	0,02	0,05	0,04
C14:0	Mirístico	12,82	3,43	7,32	6,39
C14:1	Miristoleico	0,48	0,14	0,40	0,26
C15:0	Pentadecanoico	1,22	0,49	0,82	0,76
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,00	0,01	0,01
C16:0	Palmitico	36,66	35,01	23,85	26,38
C16:1	Palmitoléico	2,56	0,76	1,40	1,29
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	11,06	12,09	9,87	11,98
C18:1n9t	Elaidico	0,00	8,20	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	23,83	33,94	29,04	26,04
C18:2n6t	Linolelaídico	0,07	0,62	0,06	0,02
C18:2n6c	Linoleico	1,95	0,14	20,64	21,50
C20:0	Araquídico	0,02	0,34	0,21	0,26
C18:3n6	g- Linolénico	0,01	0,14	0,02	0,01
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,03	0,17	0,08	0,08
C18:3n3	Linolénico	0,52	0,36	0,76	0,59
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,01	0,04	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,01	0,26	0,15	0,30
C22:0	Behénico	0,06	0,19	0,02	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,05	0,04	0,01	0,01
C22:1n9	Erucico	0,01	0,06	0,01	0,06
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,08	0,07	0,07	0,09
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,04	0,04	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,04	0,00	0,02	0,00
C24:0	Lignocerico	0,02	0,58	0,06	0,06
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,01	0,06	0,02	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,01	0,71	0,01	0,14
Suma de ácidos saturados		70,32	54,35	47,28	49,60
Suma de ácidos monoinsaturados		26,94	43,31	30,95	27,74
Suma de ácidos poliinsaturados		2,74	2,33	21,76	22,66
Suma de ácidos grasos trans		0,07	8,82	0,06	0,02
§ Relación omega 6 / omega 3		5,00	0,50	30,00	31,50
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0,05/0,01	0,01/0,02	0,60/0,02	0,63/0,02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,19	0,00	0,00
Tasa insaturados/saturados		0,42	0,84	1,11	1,02

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



## Leche en polvo

Nombre comercial del alimento		Leche entera			
Marca comercial		Alpura	Lala	Nido	Great Value
Código de identificación		078	079	080	081
Grasa total (g/100 g alimento)		3,4	3,8	3,4	3,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,57	0,47	0,36	0,32
C8:0	Caprílico	0,77	0,99	0,68	0,60
C10:0	Cáprico	2,51	2,72	1,98	1,61
C11:0	Undecanoico	0,22	0,27	0,18	0,15
C12:0	Láurico	3,52	3,59	2,66	2,01
C13:0	Tridecanoico	0,06	0,08	0,05	0,04
C14:0	Mirístico	11,55	14,18	10,17	7,68
C14:1	Miristoleico	0,51	1,00	0,51	0,30
C15:0	Pentadecanoico	1,02	1,53	1,04	0,75
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,00	0,01	0,00
C16:0	Palmitico	30,85	43,32	32,18	28,67
C16:1	Palmitoléico	2,35	1,25	0,98	0,94
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	15,36	22,42	14,95	11,23
C18:1n9t	Elaídico	3,97	5,02	2,58	1,50
C18:1n9c	Oleico	23,04	0,71	26,59	25,35
C18:2n6t	Linolelaídico	0,30	0,38	0,25	0,29
C18:2n6c	Linoleico	1,75	0,00	3,39	16,24
C20:0	Araquídico	0,16	0,23	0,17	0,18
C18:3n6	g- Linolénico	0,02	0,00	0,03	0,04
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,03	0,60	0,39	0,07
C18:3n3	Linolénico	1,02	0,27	0,45	1,60
C21:0	Heneicosanoico	0,09	0,04	0,03	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,03	0,30	0,01	0,18
C22:0	Behénico	0,06	0,13	0,06	0,02
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,02	0,13	0,10	0,02
C22:1n9	Erucico	0,01	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,05	0,17	0,13	0,10
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,12	0,04	0,05
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,08	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,06	0,10	0,03	0,06
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,02	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,01	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		66,83	90,19	64,58	53,39
Suma de ácidos monoinsaturados		29,92	8,58	31,08	28,16
Suma de ácidos poliinsaturados		3,28	1,25	4,36	18,47
Suma de ácidos grasos trans		4,27	5,40	2,83	1,79
§ Relación omega 6 / omega 3		1,50	1,00	6,00	11,20
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0.06/0.04	0.01/0.01	0.12/0.02	0.56/0.05
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,15	0,21	0,10	0,06
Tasa insaturados/saturados		0,50	0,11	0,55	0,87

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Leche en polvo especializada

Nombre comercial del alimento		Leche entera en polvo			
		Lala	Nido Kinder	Liconsa	Liconsa
Marca comercial		Desarrollo		Tenutre	Fortificada
Código de identificación		082	083	084	085
Grasa total (g/100 g alimento)		2,3	2,6	3	3
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,23	0,10	0,00	0,03
C8:0	Caprílico	0,41	0,21	0,00	0,52
C10:0	Cáprico	1,26	0,62	0,26	2,41
C11:0	Undecanoico	0,11	0,06	0,00	0,25
C12:0	Láurico	1,63	0,87	0,10	3,62
C13:0	Tridecanoico	0,03	0,02	0,00	0,16
C14:0	Mirístico	6,39	3,45	0,90	12,63
C14:1	Miristoleico	0,27	0,19	0,62	0,95
C15:0	Pentadecanoico	0,69	0,31	0,07	1,41
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,00	0,00	0,04
C16:0	Palmitico	25,79	24,61	22,71	36,15
C16:1	Palmitoléico	1,38	0,81	1,72	2,36
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	10,75	7,11	1,06	12,93
C18:1n9t	Eláidico	0,95	0,73	0,56	3,81
C18:1n9c	Oleico	27,48	33,49	23,39	19,45
C18:2n6t	Linolelaídico	0,19	0,13	1,10	0,26
C18:2n6c	Linoleico	19,65	23,71	37,38	1,14
C20:0	Araquídico	0,24	0,31	0,11	0,01
C18:3n6	g- Linolénico	0,04	0,09	0,06	0,01
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,11	0,22	0,50	0,74
C18:3n3	Linolénico	1,97	2,66	0,00	0,44
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,01	0,00	0,09
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,01	0,10	1,16	0,05
C22:0	Behénico	0,12	0,01	0,09	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,08	0,01	1,42	0,03
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,27	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,10	0,04	5,14	0,17
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,03	0,11	0,05
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,06
C24:0	Lignocerico	0,05	0,08	0,33	0,09
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,08
C24:1	Nervónico	0,02	0,03	0,48	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,46	0,13
Suma de ácidos saturados		47,74	37,80	25,73	70,35
Suma de ácidos monoinsaturados		30,22	35,47	27,54	27,38
Suma de ácidos poliinsaturados		22,04	26,74	46,73	2,36
Suma de ácidos grasos trans		1,14	0,86	1,66	4,07
§ Relación omega 6 / omega 3		9,20	8,86	>100	2,00
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0,46/0,05	0,62/0,07	1,32/0,01	0,04/0,02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,03	0,02	0,05	0,12
Tasa insaturados/saturados		1,09	1,65	2,89	0,42

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

# Mantequilla

---

## MANTEQUILLA

### Matequilla

Nombre comercial del alimento		Mantequilla			
Marca comercial		Gloria	Lala	Chipilo	Lala (blanda)
Código de identificación		086	087	088	089
Grasa total (g/100 g alimento)		80	82	80	82
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,06	0,05	0,03	0,03
C8:0	Caprílico	0,47	0,46	0,77	0,55
C10:0	Cáprico	2,02	1,86	2,99	2,40
C11:0	Undecanoico	0,17	0,15	0,26	0,25
C12:0	Láurico	3,04	2,58	4,01	3,68
C13:0	Tridecanoico	0,06	0,06	0,08	0,09
C14:0	Mirístico	11,51	11,62	12,97	12,11
C14:1	Miristoleico	0,44	0,64	0,61	0,66
C15:0	Pentadecanoico	1,10	1,48	1,35	1,15
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,00	0,01	0,02
C16:0	Palmitico	36,47	34,16	33,32	31,38
C16:1	Palmitoléico	0,53	1,03	0,89	1,47
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,50	15,15	14,98	11,21
C18:1n9t	Elaidico	2,65	4,13	4,75	1,35
C18:1n9c	Oleico	24,44	24,72	20,39	29,42
C18:2n6t	Linolelaídico	0,02	0,38	0,00	0,31
C18:2n6c	Linoleico	2,01	0,01	1,10	2,58
C20:0	Araquídico	0,20	0,03	0,03	0,12
C18:3n6	g- Linolénico	0,03	0,03	0,02	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,06	0,03	0,08	0,15
C18:3n3	Linolénico	0,45	0,77	0,92	0,57
C21:0	Heneicosanoico	0,06	0,14	0,10	0,07
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,13	0,12	0,02	0,01
C22:0	Behenico	0,06	0,09	0,07	0,06
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,07	0,06	0,03	0,10
C22:1n9	Erucico	0,01	0,03	0,02	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,09	0,08	0,05	0,14
C23:0	Tricosanoico	0,05	0,04	0,06	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,03	0,03	0,08	0,04
C24:0	Lignocerico	0,04	0,04	0,00	0,04
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,04	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervonico	0,01	0,01	0,00	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,17	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		68,80	67,91	71,02	63,15
Suma de ácidos monoinsaturados		28,16	30,59	26,76	33,09
Suma de ácidos poliinsaturados		3,05	1,50	2,22	3,76
Suma de ácidos grasos trans		2,67	4,52	4,75	1,66
§ Relación omega 6 / omega 3		3,24	0,25	1,30	5,04
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.75/0.54	0.16/0.63	0.96/0.74	2.32/0.46
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		2,14	3,70	3,80	1,36
Tasa insaturados/saturados		0,45	0,47	0,41	0,58

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

Margarina

---

## MARGARINA

### Margarina sin sal

Nombre comercial del alimento		Margarina sin sal			
Marca comercial		Aurrera	Great Value	Iberia	Becel de Capullo
Código de identificación		090	091	092	093
Grasa total (g/100 g alimento)		80	80	66	60
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,12	0,13	0,02	0,03
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,26	0,19
C10:0	Cáprico	0,02	0,05	0,70	0,24
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C12:0	Láurico	0,03	0,17	13,05	3,98
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,01	0,00
C14:0	Mirístico	0,19	0,44	5,11	1,52
C14:1	Miristoleico	0,07	0,15	0,01	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,01	0,03	0,03	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	15,35	21,40	24,51	13,63
C16:1	Palmitoléico	0,08	0,08	0,17	0,09
C17:0	Heptadecanoico	1,84	2,43	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,05	0,06	0,00	0,00
C18:0	Estearico	6,19	9,85	12,25	8,64
C18:1n9t	Elaídico	10,28	10,51	0,52	0,09
C18:1n9c	Oleico	25,26	28,34	21,06	22,56
C18:2n6t	Linolelaídico	0,06	0,07	0,11	0,01
C18:2n6c	Linoleico	35,02	21,81	18,70	41,84
C20:0	Araquídico	0,31	0,35	0,34	0,33
C18:3n6	g- Linolénico	0,44	0,29	0,13	0,27
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,57	0,37	0,22	0,48
C18:3n3	Linolénico	3,67	2,50	2,29	5,49
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,05	0,02	0,04
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,22	0,16	0,14	0,10
C22:0	Behénico	0,03	0,24	0,15	0,25
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,02	0,02	0,01	0,02
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,02	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,01	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,01	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,04	0,03	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,09	0,38	0,09	0,09
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C24:1	Nervónico	0,00	0,09	0,03	0,02
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,01
Suma de ácidos saturados		24,25	35,55	56,58	29,00
Suma de ácidos monoinsaturados		36,26	39,54	22,02	23,25
Suma de ácidos poliinsaturados		39,44	24,85	21,40	47,75
Suma de ácidos grasos trans		10,34	10,59	0,62	0,10
§ Relación omega 6 / omega 3		9,66	8,85	8,18	7,66
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		28.39/2.94	17.69/2.00	12.44/1.52	25.28/3.30
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		8,27	8,47	0,41	0,06
Tasa insaturados/saturados		3,12	1,81	0,77	2,45

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Margarina con sal

Nombre comercial del alimento		Margarina con sal			
Marca comercial		Aurrera	Great Value	Primavera	Primavera (Chantilli)
Código de identificación		094	095	096	097
Grasa total (g/100 g alimento)		80	80	60	64
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,13	0,05	0,02	0,02
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,32	0,27
C10:0	Cáprico	0,02	0,03	0,44	0,36
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,01	0,00
C12:0	Láurico	0,08	0,24	7,48	6,39
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,01	0,00
C14:0	Mirístico	0,47	0,54	2,93	2,51
C14:1	Miristoleico	0,10	0,00	0,01	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,04	0,15	0,02	0,13
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	23,64	24,96	17,38	16,76
C16:1	Palmitoléico	0,12	0,11	0,12	0,11
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	1,88
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,04
C18:0	Estearico	9,48	8,46	6,74	5,77
C18:1n9t	Elaídico	10,17	10,12	0,34	0,35
C18:1n9c	Oleico	30,88	26,98	24,84	21,73
C18:2n6t	Linolelaídico	0,14	0,05	0,02	0,02
C18:2n6c	Linoleico	20,42	24,05	33,52	37,74
C20:0	Araquídico	0,46	0,29	0,34	0,31
C18:3n6	g- Linolénico	0,49	0,44	0,18	0,19
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,41	0,42	0,35	0,35
C18:3n3	Linolénico	2,28	2,53	4,33	4,55
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,03	0,03	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,26	0,21	0,14	0,10
C22:0	Behénico	0,23	0,17	0,23	0,24
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,02	0,02	0,02	0,03
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,01	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,02	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,01	0,00	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,04	0,03	0,03	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,10	0,08	0,08	0,09
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,03	0,03	0,03
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,01	0,00
Suma de ácidos saturados		34,72	35,02	36,06	34,77
Suma de ácidos monoinsaturados		41,68	37,67	25,69	22,57
Suma de ácidos poliinsaturados		23,60	27,31	38,25	42,62
Suma de ácidos grasos trans		10,31	10,17	0,36	0,36
§ Relación omega 6 / omega 3		9,20	9,67	8,35	7,7
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		16,74/1,82	19,62/2,03	24,29/2,91	20,23/2,62
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		8,25	8,14	0,22	0,23
Tasa insaturados/saturados		1,88	1,86	1,77	1,88

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

# Mayonesa

---



# MAYONESA

## Mayonesas

Nombre comercial del alimento		Mayonesa			
Marca comercial		Kraft	La Costeña	Comercial Mexicana	Hellmann's
		Con jugo de limón	Con jugo de limón	Con jugo de limón	Con jugo de limón
Código de identificación		098	099	100	101
Grasa total (g/100 g alimento)		78	82,6	57,1	40,7
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,08	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,07	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,07	0,08	0,06	0,01
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,02	0,05	0,03
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,43	11,42	11,22	11,18
C16:1	Palmitoléico	0,13	0,13	0,11	0,13
C17:0	Heptadecanoico	0,43	0,44	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,03	0,03	0,00	0,00
C18:0	Estearico	3,97	3,98	3,99	4,19
C18:1n9t	Elaidico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	20,60	20,56	20,12	21,34
C18:2n6t	Linolelaídico	0,00	0,02	0,02	0,03
C18:2n6c	Linoleico	55,50	55,51	56,02	55,09
C20:0	Araquídico	0,24	0,25	0,25	0,27
C18:3n6	g- Linolénico	0,05	0,06	0,01	0,42
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,51	0,52	0,43	0,59
C18:3n3	Linolénico	6,42	6,45	7,08	6,39
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,04	0,03	0,04
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,06	0,05	0,06	0,06
C22:0	Behénico	0,23	0,24	0,24	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,05	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,09	0,10	0,05	0,06
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,04	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,07	0,07	0,08	0,08
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,01	0,01	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,02	0,02	0,01	0,01
Suma de ácidos saturados		16,57	16,54	16,02	15,85
Suma de ácidos monoinsaturados		21,25	21,22	20,72	22,08
Suma de ácidos poliinsaturados		62,14	62,21	63,26	62,07
Suma de ácidos grasos trans		0,00	0,02	0,02	0,03
§ Relación omega 6 / omega 3		8,65	8,59	7,91	8,67
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		43,41/5,02	45,98/5,35	32,02/4,05	22,62/2,61
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,02	0,01	0,01
Tasa insaturados/saturados		5,03	5,04	5,24	5,31

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Mayonesa

Nombre comercial del alimento		Mayonesa		Mayonesa tipo casero		
Marca comercial		McCormick	Great Value	La Costeña	Kraft	Best Foods
		Con jugo de limón	Con jugo de limón	Con jugo de limón	Con jugo de limón	Con jugo de limón
Código de identificación		102	103	104	105	106
Grasa total (g/100 g alimento)		82	81,4	81	78	78,7
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,07	0,09	0,03	0,07	0,02
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,06	0,02	0,02	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,68	11,41	12,12	11,80	11,09
C16:1	Palmitoléico	0,14	0,12	0,01	0,01	0,13
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,37	4,24	4,43	4,43	4,07
C18:1n9t	Elaidico	0,03	0,08	0,04	0,02	0,03
C18:1n9c	Oleico	21,12	21,15	22,66	20,79	21,17
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,04	0,04	0,03	0,00
C18:2n6c	Linoleico	54,56	54,71	53,22	54,52	55,23
C20:0	Araquídico	0,27	0,28	0,28	0,28	0,26
C18:3n6	g- Linolénico	0,55	0,42	0,98	0,39	0,43
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,75	0,56	1,23	0,56	0,60
C18:3n3	Linolénico	5,69	5,88	4,19	6,34	6,45
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,03	0,01	0,04	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,06	0,11	0,06	0,06	0,06
C22:0	Behénico	0,25	0,25	0,28	0,27	0,24
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,04	0,04	0,02	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,15	0,16	0,14	0,14	0,06
C23:0	Tricosanoico	0,04	0,21	0,03	0,07	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,08	0,07	0,09	0,09	0,07
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,01	0,01	0,06	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,04	0,05	0,04	0,04	0,01
Suma de ácidos saturados		16,82	16,67	17,30	17,07	15,81
Suma de ácidos monoinsaturados		22,09	21,96	24,02	21,40	21,94
Suma de ácidos poliinsaturados		61,09	61,37	58,69	61,53	62,25
Suma de ácidos grasos trans		0,06	0,13	0,08	0,05	0,03
§ Relación omega 6 / omega 3		9,66	9,34	12,83	8,62	8,62
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		45.32/4.69	45.01/4.82	44.02/3.43	42.94/4.98	43.86/5.09
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,05	0,10	0,07	0,04	0,02
Tasa insaturados/saturados		4,95	5,00	4,78	4,86	5,32

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Aderezo de mayonesa

Nombre comercial del alimento		Aderezo de mayonesa		Mayonesa light	
Marca comercial		La Costeña	McCormick	Kraft	McCormick
Código de identificación		107	108	109	110
Grasa total (g/100 g alimento)		22,2	32	1,3	40
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,04	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,01	0,08	0,01	0,07
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,04	0,00	0,02
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,50	11,58	0,87	11,52
C16:1	Palmitoléico	0,17	0,15	0,02	0,01
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,12	4,43	0,35	4,30
C18:1n9t	Elaidico	0,04	0,04	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	22,56	22,38	0,08	21,80
C18:2n6t	Linolelaídico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:2n6c	Linoleico	53,85	53,60	3,42	54,39
C20:0	Araquídico	0,35	0,29	0,02	0,27
C18:3n6	g- Linolénico	0,62	0,44	0,03	0,50
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,88	0,66	0,29	0,71
C18:3n3	Linolénico	5,01	5,56	0,00	5,75
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,04	0,00	0,04
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,06	0,06	0,00	0,06
C22:0	Behenico	0,34	0,28	0,00	0,25
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C22:1n9	Erucico	0,10	0,07	0,00	0,05
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,08	0,11	0,00	0,10
C23:0	Tricosanoico	0,09	0,05	0,00	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,08	0,09	0,00	0,08
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,06	0,01	0,00	0,02
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,03	0,04	0,00	0,03
Suma de ácidos saturados		16,54	16,88	1,29	16,58
Suma de ácidos monoinsaturados		23,81	23,31	0,39	22,58
Suma de ácidos poliinsaturados		59,65	59,81	3,45	60,84
Suma de ácidos grasos trans		0,04	0,04	0,00	0,00
§ Relación omega 6 / omega 3		10,81	9,68	*	9,52
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		12.11/1.12	17.33/1.79	0.04/0.00	22.00/2.31
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,01	0,01	0,00	0,00
Tasa insaturados/saturados		5,05	4,92	2,98	5,03

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Aderezo de mayonesa

Nombre comercial del alimento		Aderezo de mayonesa			
Marca comercial		Hellman's	Hellman's	La Costeña	Comercial Mexicana
Código de identificación		Reducido en grasa		ligth	
Grasa total (g/100 g alimento)		111	112	113	114
Ácidos grasos		20,7	37,3	40,3	32,1
Fórmula		% por g de grasa total			
Nombre químico		%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,01	0,01	0,08	0,08
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,02	0,04	0,04
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,35	11,30	11,58	11,58
C16:1	Palmitoléico	0,16	0,15	0,15	0,15
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,31	4,22	4,43	4,43
C18:1n9t	Elaidico	0,05	0,00	0,04	0,04
C18:1n9c	Oleico	22,09	22,54	22,38	22,38
C18:2n6t	Linolelaídico	0,00	0,01	0,00	0,00
C18:2n6c	Linoleico	54,11	54,45	53,60	53,60
C20:0	Araquídico	0,26	0,27	0,29	0,29
C18:3n6	g- Linolénico	0,41	0,07	0,44	0,44
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,58	0,63	0,66	0,66
C18:3n3	Linolénico	5,92	6,03	5,56	5,56
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,01	0,04	0,04
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,09	0,05	0,06	0,06
C22:0	Behénico	0,25	0,01	0,28	0,28
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,01	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,07	0,07
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,10	0,07	0,11	0,11
C23:0	Tricosanoico	0,10	0,03	0,05	0,05
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,08	0,08	0,09	0,09
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,01	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,02	0,01	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,02	0,02	0,04	0,04
Suma de ácidos saturados		16,41	15,95	16,88	16,88
Suma de ácidos monoinsaturados		22,90	23,33	23,31	23,31
Suma de ácidos poliinsaturados		60,70	60,72	59,81	59,81
Suma de ácidos grasos trans		0,05	0,16	0,19	0,19
§ Relación omega 6 / omega 3		9,20	9,01	9,65	9,66
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		11.31/1.23	20.37/2.26	21.82/2.26	17.38/1.8
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,01	0,06	0,08	0,06
Tasa insaturados/saturados		5,10	5,27	4,92	4,92

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Aderezo de mayonesa

Nombre comercial del alimento		Aderezo de mayonesa	
Marca comercial		Hellman's	Hellman's
		Con jugo de limón	
		Sin colesterol	Sin colesterol
Código de identificación		115	116
Grasa total (g/100 g alimento)		33,3	20
Ácidos grasos		% por g de grasa total	
Fórmula	Nombre químico	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,02	0,01
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,03	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	10,88	11,57
C16:1	Palmitoléico	0,09	0,19
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00
C18:0	Estearico	3,92	4,11
C18:1n9t	Elaídico	0,03	0,04
C18:1n9c	Oleico	20,45	22,37
C18:2n6t	Linolelaídico	0,00	0,00
C18:2n6c	Linoleico	56,27	54,01
C20:0	Araquídico	0,26	0,27
C18:3n6	g- Linolénico	0,33	0,45
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,50	0,65
C18:3n3	Linolénico	6,75	5,75
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,07	0,06
C22:0	Behénico	0,24	0,26
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,02	0,08
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,07	0,08
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,03
Suma de ácidos saturados		15,47	16,38
Suma de ácidos monoinsaturados		21,09	23,25
Suma de ácidos poliinsaturados		63,44	60,37
Suma de ácidos grasos trans		0,03	0,04
§ Relación omega 6 / omega 3		8,38	9,49
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		18,86	10,91/11,15
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,01	0,01
Tasa insaturados/saturados		5,46	5,11

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

## Pan y pastelillos (frescos e industrializados)

---

## PAN Y PASTELILLOS (FRESCOS E INDUSTRIALIZADOS)

### Pan blanco fresco de panadería artesanal

Nombre comercial del alimento		Bolillo			Baguette		
Marca comercial		Panadería			Panadería		
		Tienda de autoservicio			Tienda de autoservicio		
Código de identificación		Local	El Globo	119	Local	El Globo	122
Grasa total (g/100 g alimento)		117	118	0,8	120	121	1,3
Ácidos grasos		% por g de grasa total					
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,09	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,26	0,00	0,00	0,17	0,02	0,00
C11:0	Undecanoico	0,06	0,00	0,00	0,03	0,00	0,07
C12:0	Láurico	0,01	0,00	0,19	0,01	0,09	0,03
C13:0	Tridecanoico	0,11	0,14	0,49	0,14	1,04	0,46
C14:0	Mirístico	2,38	0,60	1,27	1,57	0,65	1,23
C14:1	Miristoleico	0,24	0,06	0,10	0,16	1,50	0,43
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,03	0,24	0,02	0,86	0,06
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,06	0,00	0,31	0,07
C16:0	Palmitico	22,56	18,49	20,25	19,79	16,01	19,12
C16:1	Palmitoléico	0,04	0,32	0,03	0,03	0,51	0,07
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	11,41	4,72	8,99	14,58	3,04	8,89
C18:1n9t	Eláídico	2,77	0,57	1,09	1,88	0,26	0,85
C18:1n9c	Oleico	25,10	19,96	21,01	21,79	22,42	20,27
C18:2n6t	Linolelaídico	0,10	0,04	0,07	0,06	0,31	0,90
C18:2n6c	Linoleico	31,66	50,52	39,92	36,39	47,86	41,21
C20:0	Araquídico	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,05
C18:3n6	g- Linolénico	0,12	0,08	0,03	0,12	0,16	0,14
C20:1	cis-11-Eicosenoico	2,31	3,86	3,59	2,64	4,35	3,81
C18:3n3	Linolénico	0,12	0,08	0,12	0,10	0,08	0,14
C21:0	Heneicosanoico	0,06	0,06	0,12	0,06	0,07	0,12
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,09	0,12	0,75	0,12	0,12	0,62
C22:0	Behénico	0,04	0,05	0,11	0,04	0,11	0,13
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,07	0,14	0,04	0,04	0,10
C22:1n9	Erucico	0,09	0,06	0,04	0,02	0,03	0,04
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,03	0,06	0,11	0,08	0,04	0,10
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,06	0,48	0,05	0,03	0,35
C23:0	Tricosanoico	0,04	0,00	0,07	0,05	0,07	0,08
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,19	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		37,08	24,14	31,73	36,53	21,97	30,91
Suma de ácidos monoinsaturados		30,54	24,84	25,97	26,52	29,38	25,54
Suma de ácidos poliinsaturados		32,38	51,02	42,30	36,95	48,65	43,55
Suma de ácidos grasos trans		2,87	0,60	1,16	1,95	0,56	1,75
§ Relación omega 6 / omega 3		80,00	*	32,00	*	*	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0,8/0,01	0,36/0,00	0,32/0,01	0,77/0,00	0,53/0,00	0,54/0,00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,07	0,00	0,01	0,04	0,01	0,02
Tasa insaturados/saturados		1,70	3,14	2,15	1,74	3,55	2,24

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

# Pan de dulce fresco de panadería artesanal

Nombre comercial del alimento		Cuerno		Cuerno integral	Cuerno de hojaldre	Cuerno bajo en grasa
Marca comercial				Panadería		
		Local	El Globo	Local	Tienda de autoservicio	El Globo
Código de identificación		123	124	125	126	127
Grasa total (g/100 g alimento)		24,9	19,2	15	19,8	8,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,47	0,26	0,65	0,54
C10:0	Cáprico	0,00	1,05	0,77	2,12	1,01
C11:0	Undecanoico	0,00	0,08	0,08	0,01	0,07
C12:0	Láurico	0,01	5,99	0,02	3,20	0,01
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,01	0,04	0,03	0,02
C14:0	Mirístico	0,84	5,71	4,69	11,83	5,69
C14:1	Miristoleico	0,04	0,27	0,37	0,90	0,24
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,01	0,02	0,02	0,02
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,01	0,01	0,04	0,01
C16:0	Palmitico	36,35	33,29	34,46	36,32	38,49
C16:1	Palmitoléico	0,64	0,86	1,36	0,06	0,79
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	7,92	9,16	9,73	14,36	0,18
C18:1n9t	Elaidico	0,68	0,90	1,37	5,25	1,16
C18:1n9c	Oleico	31,45	24,23	30,37	22,21	26,44
C18:2n6t	Linolelaídico	0,06	0,14	0,16	0,37	0,13
C18:2n6c	Linoleico	19,06	15,56	14,13	0,11	19,95
C20:0	Araquídico	0,27	0,03	0,03	0,06	0,03
C18:3n6	g- Linolénico	0,11	0,12	0,11	0,02	0,14
C20:1	cis-11-Eicosenoico	1,62	1,77	1,48	0,98	2,14
C18:3n3	Linolénico	0,01	0,15	0,17	0,93	0,13
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,02	0,01	0,02	0,05
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,02	0,03	0,07	0,25	0,04
C22:0	Behénico	0,01	0,03	0,02	0,08	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,02	0,02	0,05	0,01
C22:1n9	Erucico	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,23	0,07	0,19	0,10	0,12
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,03	0,02	0,00	0,01
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		45,43	55,83	50,16	68,71	48,67
Suma de ácidos monoinsaturados		34,44	28,05	34,96	29,46	30,79
Suma de ácidos poliinsaturados		20,13	16,12	14,88	1,83	20,54
Suma de ácidos grasos trans		0,74	1,04	1,53	5,62	1,29
§ Relación omega 6 / omega 3		24,0	75,5	35,67	0,20	84,50
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		4.79/0.20	3.02/0.04	2.14/0.06	0.04/0.20	1.69/0.02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,18	0,20	0,23	1,11	0,11
Tasa insaturados/saturados		1,20	0,79	0,99	0,46	1,05

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



## Pan de dulce fresco de panadería artesanal

Nombre comercial del alimento		Conchas			Rol de canela
Marca comercial		Panadería			
Código de identificación		Local	El Globo	Tienda de autoservicio	Local
Grasa total (g/100 g alimento)		128	129	130	131
Ácidos grasos		21,5	13,1	22,1	7,0
Fórmula		% por g de grasa total			
Nombre químico		%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,23	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,33	0,48	0,00	0,26
C11:0	Undecanoico	0,00	0,03	0,00	0,03
C12:0	Láurico	0,03	2,89	0,04	0,01
C13:0	Tridecanoico	0,12	0,01	0,05	0,02
C14:0	Mirístico	3,41	3,76	2,88	1,81
C14:1	Miristoleico	0,34	0,31	0,19	0,11
C15:0	Pentadecanoico	0,04	0,01	0,01	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,01	0,01	0,00
C16:0	Palmitico	29,82	29,96	29,88	30,14
C16:1	Palmitoléico	0,04	0,08	0,06	0,03
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	12,91	11,03	16,00	8,94
C18:1n9t	Elaídico	2,65	1,23	3,70	4,59
C18:1n9c	Oleico	30,17	29,46	33,47	37,99
C18:2n6t	Linolelaídico	0,08	0,15	0,09	0,42
C18:2n6c	Linoleico	17,10	18,47	12,07	14,21
C20:0	Araquídico	0,02	0,03	0,01	0,05
C18:3n6	g- Linolénico	0,01	0,01	0,02	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	1,64	1,56	1,05	0,93
C18:3n3	Linolénico	0,16	0,06	0,01	0,08
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,03	0,03	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,02	0,02	0,12	0,03
C22:0	Behénico	0,04	0,01	0,01	0,05
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,34	0,01	0,02	0,02
C22:1n9	Erucico	0,08	0,01	0,01	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,34	0,11	0,15	0,26
C20:4n6	Araquidónico	0,27	0,04	0,10	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,02	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		46,74	48,48	48,93	41,32
Suma de ácidos monoinsaturados		34,93	32,66	38,48	43,65
Suma de ácidos poliinsaturados		18,33	18,87	12,59	15,03
Suma de ácidos grasos trans		2,73	1,38	3,80	5,01
§ Relación omega 6 / omega 3		34,64	>100	90,00	50,00
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3.81/0.11	2.43/0.02	2.70/0.03	1.00/0.02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,59	0,18	0,84	0,35
Tasa insaturados/saturados		1,14	1,06	1,04	1,42

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pan de dulce fresco de panadería artesanal

Nombre comercial del alimento		Donas de azúcar			
		Panadería			
Marca comercial		Local	El Globo	Tienda de autoservicio	Tienda de autoservicio
Código de identificación		132	133	134	135
Grasa total (g/100 g alimento)		13	32,4	13,5	22,8
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,09	0,33
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,12	1,04
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,01	0,09
C12:0	Láurico	0,00	0,01	0,02	4,81
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,00	0,05	0,02
C14:0	Mirístico	0,02	0,49	2,64	6,31
C14:1	Miristoleico	0,01	0,05	0,26	0,35
C15:0	Pentadecanoico	0,06	0,05	0,33	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,02	0,01
C16:0	Palmitico	22,60	13,96	26,15	34,05
C16:1	Palmitoléico	0,01	0,03	0,10	0,03
C17:0	Heptadecanoico	0,00	2,53	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,02	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,62	12,05	19,62	10,87
C18:1n9t	Elaidico	0,26	8,26	3,58	2,29
C18:1n9c	Oleico	32,88	56,90	34,41	25,16
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	1,04	0,20	0,18
C18:2n6c	Linoleico	34,49	3,37	11,38	11,98
C20:0	Araquídico	0,04	0,19	0,05	0,04
C18:3n6	g- Linolénico	0,38	0,14	0,04	0,09
C20:1	cis-11-Eicosenoico	4,23	0,28	0,81	1,51
C18:3n3	Linolénico	0,03	0,08	0,04	0,37
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,04	0,04	0,08
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,03	0,18	0,03	0,04
C22:0	Behenico	0,06	0,02	0,02	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,02	0,00	0,06
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,17	0,12	0,00	0,19
C20:4n6	Araquidónico	0,03	0,03	0,00	0,02
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,15	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		27,43	29,49	49,13	57,70
Suma de ácidos monoinsaturados		37,39	65,52	39,18	29,37
Suma de ácidos poliinsaturados		35,18	4,97	11,69	12,93
Suma de ácidos grasos trans		0,29	9,29	3,77	2,47
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	16,43	*	21,31
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		4.54/0.03	1.15/0.07	1.54/0.00	2.77/0.13
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,04	3,01	0,51	0,56
Tasa insaturados/saturados		2,65	2,39	1,04	0,73

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pan de dulce fresco de panadería artesanal

Nombre comercial del alimento		Panque			Banderilla	Oreja
Marca comercial		Panadería				
Código de identificación:		El Globo	El Globo	Tienda de autoservicio	Tienda de autoservicio	El Globo
Grasa total (g/100 g alimento):		136	137	138	139	140
Ácidos grasos		24,5	18	17,5	34,9	25,8
Fórmula		% por g de grasa total				
Nombre químico		%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,34	0,54	0,00	0,29	0,43
C10:0	Cáprico	1,32	1,34	0,00	0,43	0,65
C11:0	Undecanoico	0,11	0,09	0,00	0,01	0,02
C12:0	Láurico	0,03	8,69	0,03	7,62	8,82
C13:0	Tridecanoico	0,03	0,01	0,00	0,05	0,01
C14:0	Mirístico	7,54	7,94	0,22	3,47	4,44
C14:1	Miristoleico	0,45	0,32	0,04	0,04	0,06
C15:0	Pentadecanoico	0,03	0,01	0,02	0,02	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	32,86	28,51	10,27	31,77	35,80
C16:1	Palmitoléico	0,05	0,04	0,02	0,02	0,26
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	14,20	0,16	4,25	11,10	12,43
C18:1n9t	Elaidico	4,09	1,59	0,77	0,58	0,27
C18:1n9c	Oleico	26,99	27,18	49,49	27,14	21,85
C18:2n6t	Linolelaídico	0,04	0,21	0,11	0,02	0,04
C18:2n6c	Linoleico	9,79	20,47	24,37	14,36	13,11
C20:0	Araquídico	0,00	0,02	0,07	0,39	0,02
C18:3n6	g- Linolénico	0,06	0,17	0,50	0,13	0,08
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,98	2,04	8,34	2,25	1,44
C18:3n3	Linolénico	0,19	0,15	0,05	0,01	0,01
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,04	0,07	0,01	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,18	0,04	0,43	0,16	0,05
C22:0	Behenico	0,02	0,03	0,07	0,13	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,04	0,20	0,01	0,02
C22:1n9	Erucico	0,00	0,21	0,03	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,38	0,01	0,59	0,00	0,03
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,01	0,06	0,00	0,09
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,03	0,00	0,00	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,16	0,08	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		56,55	47,43	15,00	55,28	62,69
Suma de ácidos monoinsaturados		32,58	31,39	58,69	30,03	23,88
Suma de ácidos poliinsaturados		10,87	21,18	26,31	14,69	13,43
Suma de ácidos grasos trans		4,13	1,79	0,88	0,60	0,31
§ Relación omega 6 / omega 3		13,50	74,40	40,00	*	>100
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		2,43/0,18	3,72/0,05	4,40/0,11	5,06/0,00	3,43/0,01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		1,01	0,32	0,15	0,21	0,08
Tasa insaturados/saturados		0,77	1,11	5,67	0,81	0,60

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pasteles frescos de panadería artesanal

Nombre comercial del alimento		Tiramisú	Zanahoria	Chocolate
Marca comercial			Panadería	
Código de identificación		El Globo	El Globo	Local
Grasa total (g/100 g alimento)		141	142	143
Ácidos grasos		23,2	15,2	7,7
		% por g de grasa total		
Fórmula	Nombre químico	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,39	0,47	0,26
C10:0	Cáprico	1,34	1,63	0,60
C11:0	Undecanoico	0,13	0,17	0,01
C12:0	Láurico	0,03	2,42	0,03
C13:0	Tridecanoico	0,12	0,06	0,02
C14:0	Mirístico	7,21	8,67	4,74
C14:1	Miristoleico	0,56	0,69	0,01
C15:0	Pentadecanoico	0,03	0,02	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,03	0,03	0,00
C16:0	Palmitico	32,36	27,88	31,38
C16:1	Palmitoleico	0,05	0,06	0,02
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	19,51	12,19	16,35
C18:1n9t	Eláidico	1,65	1,70	0,97
C18:1n9c	Oleico	29,49	33,13	32,32
C18:2n6t	Linolelaídico	0,55	0,29	0,02
C18:2n6c	Linoleico	4,96	7,39	11,91
C20:0	Araquídico	0,05	0,05	0,30
C18:3n6	g- Linolénico	0,03	0,16	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,59	1,96	0,36
C18:3n3	Linolénico	0,32	0,65	0,00
C21:0	Heneicosanoico	0,05	0,07	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,19	0,19	0,05
C22:0	Behenico	0,01	0,01	0,05
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,10	0,02
C22:1n9	Erucico	0,01	0,00	0,46
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,30	0,00	0,02
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,02
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		61,23	53,64	53,79
Suma de ácidos monoinsaturados		32,38	37,57	34,15
Suma de ácidos poliinsaturados		6,39	8,79	12,06
Suma de ácidos grasos trans		2,20	2,00	0,99
§ Relación omega 6 / omega 3		8,36	11,60	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.17/0.14	1.16/0.10	0.92/0.00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,51	0,30	0,08
Tasa insaturados/saturados		0,63	0,86	0,86

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pan blanco de caja industrializado

Nombre comercial del alimento		Pan de caja en rebanadas			Pan en rebanadas tostado	
Marca comercial		Bimbo	Wonder	Bimbo	Bimbo	Wonder
Código de identificación		144	145	146	Ligth 147	148
Grasa total (g/100 g alimento)		3,1	2,6	1,3	10	7,6
Ácidos grasos		Porcentaje por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,02	0,26
C10:0	Cáprico	0,00	0,01	0,02	0,04	0,60
C11:0	Undecanoico	0,00	0,04	0,00	0,06	0,01
C12:0	Láurico	0,10	0,06	0,27	0,03	0,03
C13:0	Tridecanoico	0,29	0,15	0,04	0,00	0,02
C14:0	Mirístico	0,13	0,15	0,58	1,08	4,74
C14:1	Miristoleico	0,04	0,02	0,04	0,09	0,01
C15:0	Pentadecanoico	0,03	0,03	0,03	0,38	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	15,68	15,41	32,36	41,22	31,38
C16:1	Palmitoléico	0,04	0,18	0,02	0,19	0,02
C17:0	Heptadecanoico	0,00	7,82	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	9,65	16,40	9,50	9,52	16,35
C18:1n9t	Elaídico	1,67	0,89	3,18	1,88	0,97
C18:1n9c	Oleico	23,19	14,12	31,01	29,75	32,32
C18:2n6t	Linolelaídico	0,39	0,03	0,21	0,03	0,02
C18:2n6c	Linoleico	43,94	40,79	21,69	14,36	11,91
C20:0	Araquídico	0,08	0,34	0,03	0,31	0,30
C18:3n6	g- Linolénico	0,28	0,05	0,07	0,02	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	3,21	2,89	0,78	0,17	0,36
C18:3n3	Linolénico	0,09	0,03	0,01	0,55	0,00
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,05	0,01	0,00	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,44	0,08	0,07	0,05	0,05
C22:0	Behénico	0,07	0,02	0,01	0,08	0,05
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,07	0,02	0,01	0,03	0,02
C22:1n9	Erucico	0,05	0,05	0,01	0,00	0,46
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
C20:4n6	Araquidónico	0,39	0,05	0,05	0,13	0,02
C23:0	Tricosanoico	0,10	0,00	0,02	0,02	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		26,15	40,65	42,87	52,76	53,79
Suma de ácidos monoinsaturados		28,26	18,19	35,04	32,08	34,15
Suma de ácidos poliinsaturados		45,60	41,11	22,09	15,15	12,06
Suma de ácidos grasos trans		2,06	0,93	3,39	1,90	0,99
§ Relación omega 6 / omega 3		*	*	*	29,0	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.39/0.00	1.06/0.00	0.28/0.00	1.45/0.05	0.91/0.00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,06	0,02	0,04	0,19	0,08
Tasa insaturados/saturados		2,82	1,46	1,33	0,90	0,86

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

# Pan integral o multigrano de caja industrializado

Nombre comercial del alimento		Pan			
		Integral		Multigrano	Multicereal
Marca comercial		Wonder	Bimbo	Bimbo Ligth	Wonder
Código de identificación		149	150	151	152
Grasa total (g/100 g alimento)		2,7	1,8	5,9	4,5
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,05	0,02	0,09	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,29	0,08	0,15	0,00
C14:0	Mirístico	0,03	0,17	0,19	0,47
C14:1	Miristoleico	0,03	0,08	0,04	0,05
C15:0	Pentadecanoico	0,04	0,10	0,03	0,04
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,02	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	16,34	12,78	15,12	16,92
C16:1	Palmitoléico	0,18	0,02	0,02	0,23
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	11,66	8,58	8,02	19,05
C18:1n9t	Eláidico	5,46	0,69	2,15	0,43
C18:1n9c	Oleico	23,06	33,86	26,43	15,93
C18:2n6t	Linolelaídico	0,55	0,25	0,29	0,04
C18:2n6c	Linoleico	38,50	41,05	43,62	42,01
C20:0	Araquídico	0,07	0,53	0,04	0,33
C18:3n6	g- Linolénico	0,26	0,11	0,28	0,05
C20:1	cis-11-Eicosenoico	2,20	1,19	2,82	3,11
C18:3n3	Linolénico	0,10	0,05	0,11	0,06
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,01	0,04	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,27	0,06	0,23	0,23
C22:0	Behénico	0,02	0,01	0,06	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,03	0,06	0,04
C22:1n9	Erucico	0,03	0,02	0,06	0,08
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,06
C20:4n6	Araquidónico	0,20	0,05	0,15	0,17
C23:0	Tricosanoico	0,05	0,03	0,05	0,07
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,32
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,40	0,20	0,00	0,09
C24:1	Nervónico	0,12	0,00	0,00	0,15
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		28,60	22,33	23,78	37,26
Suma de ácidos monoinsaturados		31,08	35,88	31,50	19,98
Suma de ácidos poliinsaturados		40,32	41,79	44,72	42,76
Suma de ácidos grasos trans		6,01	0,94	2,44	0,48
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	26,0	>100	>100
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		12.95/0.06	1.82/0.07	2.60/0.01	1.90/0.01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,16	0,02	0,14	0,02
Tasa insaturados/saturados		2,50	3,48	3,21	1,68

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pan blanco para hamburguesas y hot dogs de caja industrializado

Nombre comercial del alimento		Bollos		Medias noches	
Marca comercial		Bimbo	Wonder	Bimbo	Wonder
Código de identificación		153	154	155	156
Grasa total (g/100 g alimento)		3,7	4,3	3,9	4,2
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,15	0,16
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,07	0,04
C13:0	Tridecanoico	0,78	0,00	0,32	0,00
C14:0	Mirístico	0,36	0,00	0,60	0,28
C14:1	Miristoleico	0,17	0,00	0,11	0,26
C15:0	Pentadecanoico	0,26	0,00	0,34	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,14	0,99	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	16,37	21,91	17,97	15,77
C16:1	Palmitoléico	0,08	1,06	0,23	0,19
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	9,41	0,32	11,36	10,39
C18:1n9t	Eláidico	1,68	3,96	1,00	0,77
C18:1n9c	Oleico	29,38	18,20	28,65	29,57
C18:2n6t	Linolelaídico	0,28	0,11	0,34	0,29
C18:2n6c	Linoleico	38,44	49,10	35,28	38,39
C20:0	Araquídico	0,03	0,29	0,10	0,49
C18:3n6	g- Linolénico	0,23	0,07	0,31	0,29
C20:1	cis-11-Eicosenoico	1,83	3,32	0,51	0,48
C18:3n3	Linolénico	0,02	0,04	1,83	1,76
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,08	0,12	0,10
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,10	0,21	0,07	0,05
C22:0	Behénico	0,02	0,03	0,31	0,34
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,02	0,02	0,11	0,08
C22:1n9	Erucico	0,04	0,06	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,07	0,17	0,23	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,05	0,05	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,03	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,19	0,00	0,00	0,20
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,10
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		27,35	22,68	31,33	27,56
Suma de ácidos monoinsaturados		33,32	27,61	30,50	31,37
Suma de ácidos poliinsaturados		39,33	49,72	38,17	41,06
Suma de ácidos grasos trans		1,96	4,07	1,34	1,06
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	*	20,0	20,4
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.43/0.01	2.12/0.00	1.40/0.07	1.63/0.08
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,07	0,18	0,05	0,04
Tasa insaturados/saturados		2,66	3,41	2,19	2,63

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pan de dulce industrializado

Nombre comercial del alimento		Conchas		Donas		Buñuelos
Marca comercial		Bimbo	Tía rosa	Bimbo	Bimbo	Bimbo
Código de identificación		157	158	159	160	161
Grasa total (g/100 g alimento)		18,8	18,4	26,4	17,9	23,7
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,24	0,00	0,00	0,01	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	4,17	0,01	0,00	0,04	0,11
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	2,05	0,83	0,37	0,22	0,70
C14:1	Miristoleico	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,10	0,04	0,02	0,02	0,02
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	38,39	36,67	22,97	16,34	26,68
C16:1	Palmitoléico	0,37	0,02	0,01	0,17	0,03
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	1,88	0,82	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00
C18:0	Estearico	10,52	5,76	12,21	14,53	3,55
C18:1n9t	Eláidico	1,11	0,49	7,03	7,41	0,00
C18:1n9c	Oleico	26,72	39,43	47,06	52,19	20,68
C18:2n6t	Linolelaídico	0,05	0,02	0,94	0,27	0,07
C18:2n6c	Linoleico	14,96	15,28	6,83	6,39	47,25
C20:0	Araquídico	0,03	0,45	0,04	0,44	0,06
C18:3n6	g- Linolénico	0,02	0,02	0,00	0,03	0,07
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,80	0,41	0,19	0,16	0,47
C18:3n3	Linolénico	0,03	0,00	0,06	0,21	0,04
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,01	0,02	0,04	0,06
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,06	0,09	0,03	0,04	0,03
C22:0	Behénico	0,02	0,01	0,01	0,33	0,02
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,02	0,04	0,01	0,10
C22:1n9	Erucico	0,00	0,03	0,00	0,05	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,30	0,04	0,05	0,01	0,04
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,05	0,03	0,07	0,02
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,02	0,00	0,04	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,29	0,11	0,13	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		55,53	43,80	37,53	32,82	31,19
Suma de ácidos monoinsaturados		29,00	40,39	54,30	59,98	21,18
Suma de ácidos poliinsaturados		15,47	15,81	8,12	7,16	47,63
Suma de ácidos grasos trans		1,16	0,51	7,97	7,68	0,07
§ Relación omega 6 / omega 3		47,0	47,2	26,0	19,3	*
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		2.82/0.06	2.83/0.06	1.82/0.07	1.16/0.06	1.39/0.00
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,22	0,09	2,10	1,37	0,02
Tasa insaturados/saturados		0,80	1,28	1,66	2,05	2,21

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



## Pan de dulce industrializado

Nombre comercial del alimento		Mantecadas		Orejas	Cuernitos	Roles de canela
Marca comercial		Bimbo	Tía rosa	Tía rosa	Tía rosa	Bimbo
Código de identificación		162	163	164	165	166
Grasa total (g/100 g alimento)		30,4	26,3	18,6	16,4	7,3
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
C11:0	Undecanoico	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,20	0,00	0,02	0,02	0,12
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,00	0,03	0,02	0,06
C14:0	Mirístico	1,03	0,61	0,96	0,81	0,72
C14:1	Miristoleico	0,03	0,01	0,02	0,01	0,01
C15:0	Pentadecanoico	0,06	0,01	0,06	0,13	0,06
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	28,70	23,96	45,08	38,00	40,34
C16:1	Palmitoléico	0,00	0,02	0,03	0,00	0,44
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,95	5,14	6,38	7,77	0,10
C18:1n9t	Eláidico	0,44	0,11	0,59	1,50	1,34
C18:1n9c	Oleico	24,77	19,82	36,30	35,84	34,15
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,05	0,04	0,05	0,04
C18:2n6c	Linoleico	38,74	49,10	9,73	14,60	21,41
C20:0	Araquídico	0,05	0,06	0,03	0,04	0,04
C18:3n6	g- Linolénico	0,05	0,06	0,05	0,04	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,54	0,58	0,27	0,45	0,19
C18:3n3	Linolénico	0,04	0,05	0,01	0,03	0,46
C21:0	Heneicosanoico	0,06	0,07	0,01	0,02	0,04
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,03	0,04	0,16	0,23	0,06
C22:0	Behénico	0,01	0,05	0,01	0,02	0,02
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03	0,05	0,05	0,08	0,02
C22:1n9	Erucico	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,17	0,20	0,00	0,18	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,02	0,02	0,11	0,15	0,12
C23:0	Tricosanoico	0,02	0,00	0,02	0,02	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Suma de ácidos saturados		35,10	29,90	52,59	46,83	41,65
Suma de ácidos monoinsaturados		25,80	20,54	37,27	37,80	36,18
Suma de ácidos poliinsaturados		39,10	49,56	10,14	15,37	22,17
Suma de ácidos grasos trans		0,46	0,16	0,63	1,55	1,38
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	>100	*	81,3	39,3
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		11.8/0.06	12.95/0.06	1.85/0.00	2.44/0.03	1.57/0.04
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,14	0,04	0,12	0,25	0,10
Tasa insaturados/saturados		1,85	2,34	0,90	1,14	1,40

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pan de dulce y pasteles industrializados

Nombre comercial del alimento		Panqué		Pastel Suandy
Marca comercial		Bimbo	Tía rosa	Bimbo
Código de identificación		167	168	170
Grasa total (g/100 g alimento)		19,6	19,3	18,2
Ácidos grasos		% por g de grasa total		
Fórmula	Nombre químico	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,16	0,00	0,35
C10:0	Cáprico	0,40	0,00	1,45
C11:0	Undecanoico	0,12	0,00	0,00
C12:0	Láurico	1,50	0,36	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,47	0,00	0,01
C14:0	Mirístico	2,99	0,88	8,80
C14:1	Miristoleico	0,65	0,01	1,19
C15:0	Pentadecanoico	0,63	0,04	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,03
C16:0	Palmitico	37,72	39,65	32,97
C16:1	Palmitoléico	1,40	0,54	2,38
C17:0	Heptadecanoico	0,46	0,03	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	0,41	0,00	13,46
C18:1n9t	Elaidico	2,60	1,00	4,34
C18:1n9c	Oleico	25,68	33,32	25,46
C18:2n6t	Linolelaídico	0,49	0,03	0,28
C18:2n6c	Linoleico	16,43	22,98	7,26
C20:0	Araquídico	1,72	0,37	0,04
C18:3n6	g- Linolénico	0,69	0,01	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,89	0,02	0,78
C18:3n3	Linolénico	1,35	0,14	0,39
C21:0	Heneicosanoico	0,77	0,02	0,05
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,25	0,07	0,07
C22:0	Behenico	0,25	0,09	0,02
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,48	0,02	0,04
C22:1n9	Erucico	0,60	0,09	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,05	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,72	0,20	0,37
C23:0	Tricosanoico	0,19	0,02	0,01
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,04
C24:0	Lignocerico	0,00	0,07	0,10
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,01	0,07
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		47,78	41,53	57,27
Suma de ácidos monoinsaturados		31,82	34,97	34,19
Suma de ácidos poliinsaturados		20,40	23,50	8,54
Suma de ácidos grasos trans		3,09	1,02	4,62
§ Relación omega 6 / omega 3		13,3	>100	17,5
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3.59/0.27	4.48/0.04	1.40/0.08
Contenido de ácidos rans (g/100 g alimento)		0,61	0,20	0,84
Tasa insaturados/saturados		1,09	1,41	0,75

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Galletas dulces sin relleno industrializadas

Nombre comercial del alimento		Mariás	Polvorones	Galletas	Chokis
Marca comercial		Gamesa	Marinela	Quaker	Gamesa
Código de identificación		171	172	173	174
Grasa total (g/100 g alimento)		10,1	25,9	16	19
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,26	0,36
C10:0	Cáprico	0,00	0,08	0,36	0,69
C11:0	Undecanoico	0,08	0,00	0,01	0,01
C12:0	Láurico	0,02	0,84	0,06	12,57
C13:0	Tridecanoico	0,08	0,01	0,06	0,03
C14:0	Mirístico	0,02	1,09	2,96	0,07
C14:1	Miristoleico	0,00	0,01	0,01	0,03
C15:0	Pentadecanoico	0,06	0,05	0,02	0,04
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C16:0	Palmitico	13,14	39,24	37,99	13,51
C16:1	Palmitoléico	0,01	0,13	0,01	0,02
C17:0	Heptadecanoico	2,52	0,02	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,07	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,03	10,41	11,45	15,53
C18:1n9t	Eláidico	15,14	2,55	0,51	9,57
C18:1n9c	Oleico	43,62	38,84	26,54	39,96
C18:2n6t	Linolelaídico	0,15	0,04	0,01	1,20
C18:2n6c	Linoleico	10,12	5,79	17,46	5,51
C20:0	Araquídico	0,46	0,38	0,02	0,06
C18:3n6	g- Linolénico	0,09	0,02	0,09	0,21
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,21	0,13	1,00	0,35
C18:3n3	Linolénico	0,62	0,16	0,04	0,01
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,02	0,03	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,08	0,05	0,27	0,11
C22:0	Behénico	0,31	0,08	0,01	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,03	0,02
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,26	0,09
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,16	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,01	0,02	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,11	0,06	0,26	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		29,77	52,23	53,28	42,92
Suma de ácidos monoinsaturados		58,98	41,66	28,06	49,93
Suma de ácidos poliinsaturados		11,18	6,11	18,59	7,16
Suma de ácidos grasos trans		15,29	2,58	0,52	10,77
§ Relación omega 6 / omega 3		14,7	25,0	31,6	54,5
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.03/0.07	1.5/0.06	2.84/0.09	1.09/0.02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		1,54	0,67	0,08	2,05
Tasa insaturados/saturados		2,36	0,91	0,88	1,33

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

# Galletas dulces sin relleno industrializadas

Nombre comercial del alimento		Chips	Pastisetas	Orejetas	Surtidas (mantequilla, chocolate y avena)
Marca comercial		Nabisco	Bimbo	Gabi	Gabi
Código de identificación		175	176	177	178
Grasa total (g/100 g alimento)		21,7	30	33,3	21,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,28	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	1,09	0,09	0,14
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C12:0	Láurico	0,40	2,98	0,03	0,01
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,07	0,00	0,03
C14:0	Mirístico	0,67	6,58	1,32	0,01
C14:1	Miristoleico	0,03	0,70	0,04	0,13
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,01	0,00	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,02	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	33,02	36,45	41,67	35,10
C16:1	Palmitoléico	0,02	0,05	0,13	0,04
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	12,52	9,73	8,46	9,52
C18:1n9t	Elaídico	0,00	3,64	2,99	3,92
C18:1n9c	Oleico	36,91	30,97	38,34	36,57
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,33	0,02	0,07
C18:2n6c	Linoleico	14,82	6,26	6,08	13,24
C20:0	Araquídico	0,48	0,04	0,38	0,02
C18:3n6	g- Linolénico	0,11	0,03	0,02	0,12
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,76	0,47	0,13	0,20
C18:3n3	Linolénico	0,01	0,01	0,18	0,69
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,03	0,01	0,01
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,09	0,03	0,05	0,03
C22:0	Behénico	0,01	0,01	0,07	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,03	0,00	0,01
C22:1n9	Erucico	0,00	0,01	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,06	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,00	0,03
C23:0	Tricosanoico	0,02	0,02	0,01	0,02
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,03	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,06	0,06	0,00	0,06
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,01	0,02	0,00	0,01
C24:1	Nervónico	0,01	0,01	0,00	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		47,19	57,34	52,03	44,94
Suma de ácidos monoinsaturados		37,73	35,86	41,63	40,87
Suma de ácidos poliinsaturados		15,08	6,80	6,35	14,18
Suma de ácidos grasos trans		0,03	3,97	3,00	3,99
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	63,00	33,83	19,13
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3.24/0.01	1.89/0.03	2.03/0.06	2.87/0.15
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,01	1,19	1,00	0,85
Tasa insaturados/saturados		1,12	0,74	0,92	1,23

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Galletas dulces industrializadas con relleno

Nombre comercial del alimento		Emperador	Mamut	Cremax	Principe	Triki Trakes
Marca comercial		Gamesa	Gamesa	Gamesa	Marinela	Marinela
Código de identificación		179	180	181	182	183
Grasa total (g/100 g alimento)		19,2	16,7	25,0	19,8	23,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,16	0,00	0,05	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	1,09	0,03	0,18	0,36
C11:0	Undecanoico	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01
C12:0	Láurico	0,06	19,57	0,60	3,75	11,52
C13:0	Tridecanoico	0,02	0,02	0,01	0,02	0,00
C14:0	Mirístico	0,25	6,82	0,28	1,97	5,51
C14:1	Miristoleico	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
C15:0	Pentadecanoico	0,04	0,03	0,02	0,04	0,04
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	13,29	13,90	14,01	31,33	38,79
C16:1	Palmitoléico	0,13	0,05	0,08	0,12	0,11
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	1,09	0,01	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
C18:0	Estearico	11,12	22,15	11,89	10,50	8,04
C18:1n9t	Elaídico	3,41	2,70	9,13	2,06	0,00
C18:1n9c	Oleico	64,00	29,00	55,01	39,04	26,11
C18:2n6t	Linolelaídico	0,72	0,10	0,51	0,06	0,01
C18:2n6c	Linoleico	5,51	3,36	5,52	9,87	7,07
C20:0	Araquídico	0,40	0,39	0,50	0,40	0,33
C18:3n6	g- Linolénico	0,03	0,03	0,06	0,01	0,03
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,15	0,08	0,07	0,03	0,16
C18:3n3	Linolénico	0,27	0,19	0,30	0,15	0,21
C21:0	Heneicosanoico	0,08	0,02	0,18	0,02	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,06	0,02	0,11	0,06	0,20
C22:0	Behénico	0,31	0,18	0,38	0,20	0,10
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,00	0,02	0,01	0,09
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,01	0,30
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,02	0,04	0,02	0,96
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,09	0,10	0,10	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		25,59	64,38	29,04	48,58	65,69
Suma de ácidos monoinsaturados		67,70	31,82	64,30	41,25	26,70
Suma de ácidos poliinsaturados		6,71	3,80	6,61	10,17	7,62
Suma de ácidos grasos trans		4,14	2,80	9,64	2,12	0,01
§ Relación omega 6 / omega 3		15,29	11,40	14,00	65,33	33,60
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.07/0.07	0.57/0.05	1.40/0.10	1.96/0.03	1.68/0.05
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,79	0,47	2,41	0,42	0,00
Tasa insaturados/saturados		2,91	0,55	2,44	1,06	0,52

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Galletas dulces industrializadas con relleno

Nombre comercial del alimento		Oreo	Suavicremas	Barritas	Senzo
Marca comercial		Nabisco	Marinela	Marinela	Gamesa
Código de identificación		184	185	186	187
Grasa total (g/100 g alimento)		21,0	25,6	18,4	18,2
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,65	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,08	2,12	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,03	0,01	0,03
C12:0	Láurico	0,56	0,97	3,20	0,25
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,02	0,03	0,02
C14:0	Mirístico	0,86	1,20	11,83	0,02
C14:1	Miristoleico	0,04	0,05	0,90	0,03
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,02	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,02	0,00	0,04	0,00
C16:0	Palmitico	39,95	42,98	36,32	13,44
C16:1	Palmitoléico	0,16	0,15	0,06	0,01
C17:0	Heptadecanoico	0,82	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,05	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	6,30	10,60	14,36	11,26
C18:1n9t	Elaídico	0,31	5,78	5,25	8,11
C18:1n9c	Oleico	37,16	37,09	22,21	60,86
C18:2n6t	Linolelaídico	0,05	0,13	0,37	1,82
C18:2n6c	Linoleico	12,16	0,10	0,11	3,33
C20:0	Araquídico	0,51	0,38	0,06	0,11
C18:3n6	g- Linolénico	0,12	0,06	0,02	0,10
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,25	0,25	0,98	0,18
C18:3n3	Linolénico	0,56	0,02	0,93	0,02
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,01	0,02	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,08	0,04	0,25	0,07
C22:0	Behénico	0,01	0,06	0,08	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,05	0,04
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,02	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,10	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,00	0,09
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,03
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,10
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		49,05	56,34	68,71	25,24
Suma de ácidos monoinsaturados		37,93	43,31	29,46	69,19
Suma de ácidos poliinsaturados		12,97	0,35	1,83	5,57
Suma de ácidos grasos trans		0,36	5,91	5,62	9,93
§ Relación omega 6 / omega 3		21,50	4,00	0,16	32,5
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		2,58/0,12	0,04/0,01	0,03/0,19	0,65/0,02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,08	1,51	1,03	1,81
Tasa insaturados/saturados		1,04	0,78	0,46	2,96

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Galletas saladas industrializadas

Nombre comercial del alimento		Canapinas	Crackets	Ritz	Saladitas
Marca Comercial		Lara	Gamesa	Nabisco	Gamesa
Código de identificación		188	189	190	191
Grasa total (g/100 g alimento)		23,7	20,7	15,7	10,7
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,18	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	1,09	0,01	0,01	0,00
C11:0	Undecanoico	0,01	0,05	0,00	0,07
C12:0	Láurico	15,33	0,02	0,17	0,02
C13:0	Tridecanoico	0,02	0,00	0,03	0,06
C14:0	Mirístico	0,09	0,12	0,01	0,01
C14:1	Miristoleico	0,09	0,02	0,04	0,04
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,02	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	37,04	13,33	37,36	12,78
C16:1	Palmitoléico	0,02	0,01	0,01	0,07
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	0,12	9,89	4,59	10,34
C18:1n9t	Elaidico	4,52	10,71	0,22	14,39
C18:1n9c	Oleico	31,12	57,20	37,64	50,02
C18:2n6t	Linolelaídico	0,17	0,19	0,02	0,15
C18:2n6c	Linoleico	9,34	7,63	18,35	10,75
C20:0	Araquídico	0,33	0,47	0,37	0,20
C18:3n6	g- Linolénico	0,01	0,08	0,09	0,10
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,42	0,18	0,89	0,59
C18:3n3	Linolénico	0,02	0,02	0,02	0,05
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,03	0,01	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,02	0,00	0,06	0,02
C22:0	Behenico	0,01	0,01	0,10	0,31
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,03	0,00	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		54,23	23,92	42,65	23,80
Suma de ácidos monoinsaturados		36,17	68,12	38,81	65,13
Suma de ácidos poliinsaturados		9,60	7,96	18,55	11,07
Suma de ácidos grasos trans		4,69	10,90	0,25	14,54
§ Relación omega 6 / omega 3		*	*	*	>100
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		2.22/0.00	1.60/0.00	2.90/0.00	1.16/0.01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		1,11	2,26	0,04	1,56
Tasa insaturados/saturados		0,84	3,18	1,34	3,20

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Pastelillos industrializados

Nombre comercial del alimento		Gansito	Roles	Pinguinos	Submarinos	Napolitano
Marca comercial		Marinela				
Código de identificación		192	193	194	195	196
Grasa total (g/100 g alimento)		23,4	17,8	16,9	14,6	8,0
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	1,69	1,70	1,25	0,02	0,36
C11:0	Undecanoico	0,02	0,02	0,02	0,06	0,09
C12:0	Láurico	25,53	25,72	19,56	0,34	0,04
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,03	0,01	0,04	0,04
C14:0	Mirístico	8,76	8,84	6,98	0,02	2,26
C14:1	Miristoleico	0,02	0,03	0,03	0,06	0,04
C15:0	Pentadecanoico	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	19,16	19,26	25,54	36,31	30,95
C16:1	Palmitoléico	0,01	0,13	0,01	0,48	0,36
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	1,54	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	22,08	22,41	19,78	9,67	10,75
C18:1n9t	Eláidico	1,55	1,58	1,05	0,71	2,78
C18:1n9c	Oleico	13,10	13,10	16,81	33,19	29,91
C18:2n6t	Linolelaídico	0,02	0,01	0,01	0,03	0,08
C18:2n6c	Linoleico	6,01	6,04	7,80	15,53	19,98
C20:0	Araquídico	0,35	0,35	0,39	0,37	0,30
C18:3n6	g- Linolénico	0,04	0,04	0,05	0,08	0,12
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,10	0,10	0,13	0,27	1,30
C18:3n3	Linolénico	0,35	0,35	0,46	0,77	0,03
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,02	0,02	0,03	0,03	0,08
C22:0	Behénico	0,09	0,09	0,01	0,02	0,12
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03
C22:1n9	Erucico	0,01	0,01	0,00	0,02	0,03
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,06	0,06	0,06	0,27	0,20
C23:0	Tricosanoico	0,02	0,02	0,00	0,02	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,08	0,00	0,08	0,08
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Suma de ácidos saturados		78,72	78,53	73,55	48,52	45,02
Suma de ácidos monoinsaturados		14,78	14,95	18,03	34,73	34,41
Suma de ácidos poliinsaturados		6,50	6,52	8,42	16,74	20,57
Suma de ácidos grasos trans		1,56	1,59	1,06	0,74	2,86
§ Relación omega 6 / omega 3		17,9	18,2	16,8	21,1	>100
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.43/0.8	1.09/0.06	1.34/0.08	2.32/0.11	1.63/0.01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,37	0,28	0,18	0,11	0,23
Tasa insaturados/saturados		0,27	0,27	0,36	1,06	1,22

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



## Barras de cereal listas para comer industrializadas

Nombre comercial del alimento		Bran Frut	Doble fibra	Multigrano y linaza	All bran
Marca comercial		Bimbo	Bimbo	Bimbo	Kellogg's
Código de identificación		197	198	199	200
Grasa total (g/100 g alimento)		15,3	17,9	22,1	17,5
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,04
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,93	0,08
C11:0	Undecanoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,02	0,00	1,49	0,34
C13:0	Tridecanoico	0,09	0,00	0,01	0,00
C14:0	Mirístico	0,09	0,94	5,45	0,34
C14:1	Miristoleico	0,09	0,05	0,58	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,02	0,00	0,01	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,01	0,00
C16:0	Palmitico	43,43	47,64	35,77	14,10
C16:1	Palmitoléico	0,01	0,01	0,04	0,23
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	6,76	4,38	8,19	10,97
C18:1n9t	Elaidico	2,11	0,36	1,16	10,51
C18:1n9c	Oleico	34,67	34,20	30,45	50,66
C18:2n6t	Linolelaídico	0,05	0,02	0,15	0,63
C18:2n6c	Linoleico	11,05	11,45	11,25	10,24
C20:0	Araquídico	0,89	0,27	0,02	0,37
C18:3n6	g- Linolénico	0,03	0,04	0,04	0,03
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,38	0,33	4,01	0,18
C18:3n3	Linolénico	0,02	0,00	0,11	0,57
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,00	0,02	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,07	0,20	0,02	0,22
C22:0	Behénico	0,01	0,01	0,01	0,26
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,08	0,01	0,04	0,08
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,01	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,07	0,05	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,00	0,12	0,06
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,03	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,01	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,04	0,02	0,08
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,05	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,02
Suma de ácidos saturados		51,35	53,28	51,95	26,54
Suma de ácidos monoinsaturados		37,27	34,94	36,25	62,77
Suma de ácidos poliinsaturados		11,38	11,77	11,80	10,69
Suma de ácidos grasos trans		2,16	0,38	1,31	11,14
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	>100	63,3	18,20
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.71/0.01	2.06/0.01	2.53/0.04	1.82/0.10
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,33	0,07	0,29	1,95
Tasa insaturados/saturados		0,95	0,88	0,92	2,76

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Barras de cereal listas para comer industrializadas

Nombre comercial del alimento		Nutridia-linaza	Special K	Siluet
Marca comercial		Kellogg's	Kellogg's	Bimbo
Código de identificación		201	202	203
Grasa total (g/100 g alimento)		22,4	4,2	5,8
Ácidos grasos		% por g de grasa total		
Fórmula	Nombre químico	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	1,27
C10:0	Cáprico	0,04	0,00	1,93
C11:0	Undecanoico	0,00	0,07	0,05
C12:0	Láurico	0,25	0,12	31,99
C13:0	Tridecanoico	0,02	0,10	0,03
C14:0	Mirístico	0,10	0,03	10,79
C14:1	Miristoleico	0,02	0,08	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,18	0,01	0,04
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	13,12	14,84	17,29
C16:1	Palmitoléico	0,01	0,01	0,05
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	9,96	7,72	19,82
C18:1n9t	Eláidico	8,56	7,79	3,91
C18:1n9c	Oleico	54,72	59,64	7,97
C18:2n6t	Linolelaídico	1,21	0,59	0,18
C18:2n6c	Linoleico	10,81	7,77	4,08
C20:0	Araquídico	0,14	0,11	0,19
C18:3n6	g- Linolénico	0,05	0,12	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,53	0,44	1,22
C18:3n3	Linolénico	0,01	0,02	0,19
C21:0	Heneicosanoico	0,04	0,02	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,05	0,08	0,00
C22:0	Behénico	0,01	0,27	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,09	0,04	0,00
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,04	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,01	0,09	0,00
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,03	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		23,88	23,32	86,46
Suma de ácidos monounsaturados		63,85	67,95	8,75
Suma de ácidos poliinsaturados		12,27	8,73	4,79
Suma de ácidos grasos trans		9,77	8,39	4,09
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	*	24,00
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		2,45/0,01	0,34/0,00	0,24/0,01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		2,19	0,35	0,24
Tasa insaturados/saturados		3,19	3,29	0,20

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

# Pescado enlatado

---

## PESCADO ENLATADO

### Atún en aceite

Nombre comercial del alimento		Atún aleta amarilla			
Marca comercial		Herdez	Dolores	Nair	La Torre
Código de identificación		204	205	206	207
Grasa total (g/100 g alimento)		6	2,8	12,3	13,3
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,19	0,13	0,09	0,28
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,04	0,03	0,03	0,06
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	12,11	11,25	11,78	12,02
C16:1	Palmitoléico	0,35	0,20	0,15	0,01
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,52	4,25	4,34	4,56
C18:1n9t	Eláidico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	19,98	23,13	19,88	21,81
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,02	0,02	0,03
C18:2n6c	Linoleico	52,45	51,63	54,03	48,70
C20:0	Araquídico	0,27	0,28	0,27	0,27
C18:3n6	g- Linolénico	0,04	0,01	0,01	0,02
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,49	0,00	0,29	0,00
C18:3n3	Linolénico	5,70	6,92	6,51	6,88
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,03	0,01	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,11	0,08	0,11	0,10
C22:0	Behénico	0,26	0,28	0,02	0,27
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,02	0,01	0,01	0,01
C22:1n9	Erucico	0,01	0,00	0,01	0,01
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,01	0,00	0,03
C20:4n6	Araquidónico	0,34	0,20	0,27	0,22
C23:0	Tricosanoico	0,04	0,03	0,04	0,04
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,03	0,00	0,00	0,01
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,45	0,20	0,25	1,01
C24:1	Nervónico	0,12	0,01	0,09	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	2,40	1,29	1,81	3,64
Suma de ácidos saturados		17,92	16,48	16,82	18,54
Suma de ácidos monoinsaturados		20,94	23,34	20,42	21,83
Suma de ácidos poliinsaturados		61,13	60,18	62,76	59,63
Suma de ácidos grasos trans		0,03	0,02	0,02	0,03
§ Relación omega 6 / omega 3		6,5	6,3	6,6	4,7
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		3.17/0.49	1.45/0.23	6.68/1.02	6.51/1.40
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,00	0,00	0,00
Tasa insaturados/saturados		4,72	5,14	5,04	4,70

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Atún en aceite

Nombre comercial del alimento		Atún aleta amarilla			
Marca comercial		Great Value	Comercial Mexicana	Calvo	Tuny
Código de identificación		208	209	210	211
Grasa total (g/100 g alimento)		2,8	14,7	12	11
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,00	0,00	0,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	0,17	0,23	0,09	0,12
C14:1	Miristoleico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,02	0,03
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,45	11,97	11,45	11,47
C16:1	Palmitoléico	0,24	0,26	0,14	0,00
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,11	4,21	2,96	3,96
C18:1n9t	Elaídico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	23,08	19,66	24,48	22,49
C18:2n6t	Linolelaídico	0,01	0,02	0,03	0,01
C18:2n6c	Linoleico	51,47	53,09	53,63	52,71
C20:0	Araquídico	0,28	0,27	0,31	0,26
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,01	0,04	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,44	0,00	0,66	0,27
C18:3n3	Linolénico	6,29	7,30	5,24	7,03
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,03	0,02	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,09	0,09	0,07	0,07
C22:0	Behénico	0,27	0,25	0,02	0,25
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,01	0,02	0,02	0,01
C22:1n9	Erucico	0,01	0,01	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,02	0,01	0,00	0,01
C20:4n6	Araquidónico	0,18	0,13	0,09	0,13
C23:0	Tricosanoico	0,03	0,03	0,05	0,03
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,01	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,26	0,47	0,09	0,15
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,01	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	1,56	1,94	0,56	0,96
Suma de ácidos saturados		16,60	17,46	15,02	16,30
Suma de ácidos monoinsaturados		23,77	19,93	25,30	22,77
Suma de ácidos poliinsaturados		59,63	62,61	59,69	60,93
Suma de ácidos grasos trans		0,01	0,02	0,03	0,01
§ Relación omega 6 / omega 3		6,30	5,48	9,08	6,46
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.43/0.23	7.83/1.43	6.45/0.71	5.81/0.90
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,00	0,00	0,00
Tasa insaturados/saturados		5,12	4,89	5,69	5,19

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Sardina en aceite vegetal

Nombre comercial del alimento		Sardina en aceite			
Marca comercial		Guaymex	Brunswick (con omega 3)	Calvo	Vigilante
Código de identificación		212	213	214	215
Grasa total (g/100 g alimento)		29	15,1	13	16
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Capríco	0,00	0,00	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Laurico	0,00	0,03	0,03	0,03
C13:0	Tridecanoico	0,01	0,02	0,01	0,02
C14:0	Mirístico	0,01	2,38	1,67	2,15
C14:1	Miristoleico	0,01	0,03	0,01	0,04
C15:0	Pentadecanoico	0,05	0,15	0,17	0,25
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,01
C16:0	Palmitico	12,41	11,81	14,18	15,17
C16:1	Palmitoleico	0,69	1,35	1,61	2,72
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,37	3,25	3,75	3,68
C18:1n9t	Eláidico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:1n9c	Oleico	23,71	18,57	21,31	55,25
C18:2n6t	Linolelaídico	0,02	0,04	0,06	0,07
C18:2n6c	Linoleico	48,17	37,81	41,65	5,02
C20:0	Araquídico	0,35	0,24	0,33	0,03
C18:3n6	g- Linolénico	0,11	0,15	0,04	0,09
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,95	5,28	1,16	1,23
C18:3n3	Linolénico	5,06	5,10	4,51	0,97
C21:0	Heneicosanoico	0,02	0,06	0,07	0,06
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,11	0,16	0,21	0,26
C22:0	Behénico	0,03	0,21	0,03	0,01
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,03	0,07	0,06
C22:1n9	Erucico	0,01	7,10	0,14	0,19
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,01	0,06	0,03	0,03
C20:4n6	Araquidónico	0,23	0,18	0,24	0,28
C23:0	Tricosanoico	0,06	0,04	0,05	0,62
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,01	0,04	0,02	0,02
C24:0	Lignocerico	0,00	0,01	0,17	0,01
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	1,56	1,94	3,23	4,69
C24:1	Nervónico	0,01	0,22	0,24	0,01
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	2,0	3,7	5,0	7,0
Suma de ácidos saturados		17,29	18,21	20,45	22,04
Suma de ácidos monoinsaturados		25,39	32,55	24,48	59,45
Suma de ácidos poliinsaturados		57,32	49,24	55,07	18,51
Suma de ácidos grasos trans		0,02	0,04	0,06	0,07
§ Relación omega 6 / omega 3		5,63	3,53	3,29	0,43
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		14,08/2,5	5,76/1,63	5,46/1,66	0,87/2,03
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,01	0,01	0,01	0,01
Tasa insaturados/saturados		4,78	4,49	3,89	3,54

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

## Platillos caseros vendidos en escuelas primarias

---

## PLATILLOS CASEROS VENDIDOS EN ESCUELAS PRIMARIAS

Platillos caseros a base de tortilla de maíz vendidos en escuelas primarias

Nombre del platillo		Platillos a base de tortillas de maíz				
		Taco acorazado de salchicha	Dobladas de pollo	Quesadilla	Taco de barbacoa	Flauta
Marca comercial		Hechos en casa				
Código de identificación		216	217	218	219	220
Grasa total (g/100 g alimento)		21,2	5,8	6,9	12,2	12,0
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17
C10:0	Cáprico	0,00	0,42	0,03	0,00	0,58
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,04	0,00	0,01
C12:0	Láurico	0,06	0,73	0,14	0,00	0,87
C13:0	Tridecanoico	0,22	0,03	0,02	0,10	0,02
C14:0	Mirístico	0,16	3,47	0,01	0,06	4,07
C14:1	Miristoleico	0,38	0,05	0,02	0,20	0,02
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,02	0,01	0,00	0,02
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01
C16:0	Palmitico	15,39	22,58	14,09	21,25	19,27
C16:1	Palmitoleico	0,00	2,30	0,23	2,19	0,88
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	4,46	8,71	7,00	12,81	8,15
C18:1n9t	Elaidico	0,27	0,82	7,37	2,98	0,00
C18:1n9c	Oleico	32,10	31,46	40,50	39,14	33,87
C18:2n6t	Linolelaídico	0,31	0,08	0,21	0,26	0,15
C18:2n6c	Linoleico	42,21	26,56	26,80	18,80	27,65
C20:0	Araquídico	0,06	0,03	0,05	0,05	0,04
C18:3n6	g- Linolénico	0,12	0,15	0,03	0,11	0,28
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,08	0,16	0,02	0,21	0,29
C18:3n3	Linolénico	3,59	2,17	3,24	0,78	3,46
C21:0	Heneicosanoico	0,12	0,03	0,02	0,07	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,07	0,01	0,02	0,00	0,03
C22:0	Behénico	0,06	0,02	0,03	0,12	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,13	0,02	0,02	0,18	0,02
C22:1n9	Erucico	0,19	0,01	0,02	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,12	0,02	0,67	0,04
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,03	0,04	0,00	0,04
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		20,54	36,04	21,46	34,47	33,25
Suma de ácidos monoinsaturados		36,53	36,82	51,38	45,29	38,24
Suma de ácidos poliinsaturados		42,93	27,14	27,16	20,24	28,51
Suma de ácidos grasos trans		0,58	0,90	7,58	3,24	0,15
§ Relación omega 6 / omega 3		11,84	11,92	8,45	12,94	8,00
Contenido omega 6/omega 3 (g/100 g alimento)		9,00/0,76	1,55/0,13	1,86/0,22	2,33/0,18	3,36/0,42
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,12	0,05	0,52	0,40	0,02
Tasa insaturados/saturados		3,87	1,77	3,66	1,90	2,01

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



# Platillos caseros vendidos en las escuelas primarias

Nombre comercial del alimento		Platillos			
		Banderilla de salchicha	Torta de jamón	Torta de queso	Hot cake
Marca comercial		Hecho en casa			
Código de identificación		221	222	223	224
Grasa total (g/100 g alimento)		6,8	14,1	12,6	7,0
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,00	0,83
C11:0	Undecanoico	0,00	0,17	0,15	0,09
C12:0	Láurico	0,08	0,04	0,04	1,32
C13:0	Tridecanoico	0,03	0,25	0,17	0,06
C14:0	Mirístico	0,01	0,30	0,56	4,80
C14:1	Miristoleico	0,04	0,32	0,26	0,02
C15:0	Pentadecanoico	0,01	0,00	0,00	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,01	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	11,07	18,98	18,38	29,47
C16:1	Palmitoléico	1,86	0,08	1,76	1,08
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	3,31	7,61	7,81	15,10
C18:1n9t	Elaídico	0,00	0,45	0,27	3,71
C18:1n9c	Oléico	52,63	30,09	29,53	30,62
C18:2n6t	Linolelaídico	0,05	0,06	0,24	0,25
C18:2n6c	Linoleico	22,60	37,18	37,04	10,76
C20:0	Araquídico	0,00	0,00	0,00	0,06
C18:3n6	g- Linolénico	0,26	0,11	0,10	0,06
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,05	0,11	0,07	0,09
C18:3n3	Linolénico	7,41	2,89	3,15	0,98
C21:0	Heneicosanoico	0,01	0,04	0,00	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,20	0,17	0,00	0,09
C22:0	Behénico	0,02	0,12	0,10	0,02
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,55	0,07	0,02
C22:1n9	Erucico	0,09	0,00	0,00	0,02
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,22	0,24	0,31	0,26
C20:4n6	Araquidónico	0,02	0,00	0,00	0,06
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,02
C24:0	Lignocerico	0,00	0,15	0,00	0,09
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,08	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		14,55	27,66	27,21	51,88
Suma de ácidos monoinsaturados		62,04	33,83	34,97	36,43
Suma de ácidos poliinsaturados		23,41	38,50	37,82	11,69
Suma de ácidos grasos trans		0,05	0,51	0,50	3,96
§ Relación omega 6 / omega 3		3,00	11,87	10,66	8,44
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.56/0.52	5.34/0.45	4.69/0.44	0.76/0.09
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,00	0,07	0,06	0,28
Tasa insaturados/saturados		5,87	2,61	2,67	0,93

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

# Platillos dulces casero vendidos en las escuelas primarias

Nombre comercial del alimento		Platillos dulces			
		Empanada de arroz con leche	Churros	Dona de azúcar	Buñuelo
Marca comercial		Hecho en casa			
Código de identificación		225	226	227	228
Grasa total (g/100 g alimento)		13,1	10,3	30,9	29,3
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00	0,10	0,11
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,15	0,15	1,65	1,82
C13:0	Tridecanoico	0,04	0,06	0,02	0,02
C14:0	Mirístico	0,90	0,14	0,67	0,73
C14:1	Miristoleico	0,09	0,03	0,02	0,02
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,01	0,01
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	15,97	9,32	12,41	12,89
C16:1	Palmitoléico	0,85	0,14	0,13	0,10
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	5,18	3,26	4,81	5,11
C18:1n9t	Elaídico	0,22	0,13	0,33	0,03
C18:1n9c	Oleico	40,22	34,88	26,90	27,49
C18:2n6t	Linolelaídico	0,07	0,28	0,02	0,01
C18:2n6c	Linoleico	31,05	46,79	47,10	46,35
C20:0	Araquídico	0,04	0,19	0,02	0,06
C18:3n6	g- Linolénico	0,45	0,56	0,04	0,36
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,11	0,07	0,06	0,02
C18:3n3	Linolénico	4,28	3,94	5,26	4,58
C21:0	Heneicosanoico	0,03	0,06	0,02	0,02
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,08	0,00	0,07	0,03
C22:0	Behenico	0,09	0,00	0,00	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,04	0,00	0,05	0,02
C22:1n9	Erucico	0,02	0,00	0,02	0,02
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,10	0,00	0,12	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,02	0,00	0,04	0,04
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,11	0,16
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,02	0,01
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		22,39	13,18	19,83	20,96
Suma de ácidos monoinsaturados		45,68	39,12	32,66	32,18
Suma de ácidos poliinsaturados		31,93	47,71	47,51	46,86
Suma de ácidos grasos trans		0,30	0,41	0,35	0,04
§ Relación omega 6 / omega 3		7,25	11,90	8,74	10,31
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		4.13/0.57	4.88/0.41	14.59/1.67	13.71/1.33
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,04	0,04	0,11	0,01
Tasa insaturados/saturados		3,47	6,59	4,04	3,77

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Frituras caseras vendidos en las escuelas primarias

Nombre comercial del alimento		Frituras	
		Papas fritas	Chicharrón de harina frito
Marca comercial		Hecho en casa	
Código de identificación		229	230
Grasa total (g/100 g alimento)		28,9	23,9
Ácidos grasos		% por g de grasa total	
Fórmula	Nombre químico	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,00
C10:0	Cáprico	0,00	0,00
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00
C12:0	Láurico	0,00	0,04
C13:0	Tridecanoico	0,03	0,08
C14:0	Mirístico	0,10	0,03
C14:1	Ministoleico	0,02	0,02
C15:0	Pentadecanoico	0,01	0,02
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	10,02	11,14
C16:1	Palmitoléico	0,10	0,08
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00
C18:0	Estearico	3,92	4,19
C18:1n9t	Elaídico	0,07	0,05
C18:1n9c	Oleico	30,95	25,10
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,02
C18:2n6c	Linoleico	47,84	53,44
C20:0	Araquídico	0,04	0,04
C18:3n6	g- Linolénico	0,48	0,45
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,06	0,04
C18:3n3	Linolénico	6,14	5,06
C21:0	Heneicosanoico	0,05	0,03
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,07	0,09
C22:0	Behénico	0,02	0,03
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,02	0,02
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,04	0,04
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		14,18	15,59
Suma de ácidos monoinsaturados		37,28	30,31
Suma de ácidos poliinsaturados		48,54	54,10
Suma de ácidos grasos trans		0,10	0,07
§ Relación omega 6 / omega 3		7,90	10,65
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		13,98/1,77	12,89/1,21
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,03	0,02
Tasa insaturados/saturados		6,05	5,41

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

# Quesos

---

## QUESOS

### Queso fresco tipo oaxaca

Nombre comercial del alimento		Queso Oaxaca					
		La Villita	Alpura	Los Volcanes	Esmeralda	Noche Buena	La Leyenda
Marca comercial		231	232	233	234	235	236
Código de identificación		231	232	233	234	235	236
Grasa total (g/100 g alimento)		10,6	18,8	14,4	7,6	15,8	18,2
Ácidos grasos		% por g de grasa total					
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,05	0,00	0,00	0,22	0,00
C8:0	Caprílico	0,45	0,43	0,28	0,36	0,59	0,35
C10:0	Cáprico	1,96	2,15	1,85	1,89	2,66	2,32
C11:0	Undecanoico	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	2,89	3,08	2,89	2,95	3,77	3,66
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	10,73	11,86	12,04	12,35	12,88	12,81
C14:1	Miristoleico	0,80	0,76	0,92	0,92	0,91	0,88
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	33,15	37,06	35,55	34,17	35,00	35,05
C16:1	Palmitoléico	2,27	1,47	1,55	1,49	1,58	1,52
C17:0	Heptadecanoico	0,05	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	12,51	12,58	12,67	13,55	11,89	12,06
C18:1n9t	Elaídico	4,41	3,12	3,90	4,90	3,83	3,31
C18:1n9c	Oleico	26,43	23,25	24,75	23,74	22,75	23,61
C18:2n6t	Linolelaídico	0,03	0,09	0,12	0,26	0,13	0,28
C18:2n6c	Linoleico	3,03	2,95	2,37	2,07	2,63	3,15
C20:0	Araquídico	0,15	0,13	0,15	0,15	0,12	0,12
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,05	0,04	0,04	0,04	0,04	0,11
C18:3n3	Linolénico	0,47	0,49	0,51	0,84	0,70	0,53
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,07	0,04	0,06	0,05	0,00	0,00
C22:0	Behénico	0,07	0,04	0,06	0,07	0,05	0,00
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,07	0,11	0,07	0,06	0,08	0,10
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,09	0,13	0,10	0,08	0,11	0,13
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,03	0,04	0,00	0,06	0,04	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		62,20	67,45	65,54	65,54	67,24	66,37
Suma de ácidos monoinsaturados		33,97	28,71	31,16	31,10	29,12	29,44
Suma de ácidos poliinsaturados		3,83	3,84	3,30	3,36	3,64	4,19
Suma de ácidos grasos trans		4,43	3,21	4,02	5,15	3,97	3,60
§ Relación omega 6 / omega 3		47,0	49,0	45,0	30,0	33,0	43,0
Contenido omega 6/omega 3 (g/100 g alimento)		2.82/0.06	4.42/0.09	3.59/0.08	1.82/0.06	3.62/0.11	4.34/0.10
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,47	0,60	0,58	0,39	0,63	0,65
Tasa insaturados/saturados		0,61	0,48	0,53	0,53	0,49	0,51

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Queso tipo manchego

Nombre comercial del alimento		Queso	Queso	Queso	Queso manchego	Queso	Queso
Marca comercial		Nestle	Noche Buena	Lala	Los Volcanes	Esmeralda	Caperucita
Código de identificación		237	238	239	240	241	242
Grasa total (g/100 g alimento)		12,5	22,7	20,1	19,1	21,8	12,8
Ácidos grasos		% por g de grasa total					
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,34	0,43	0,00	0,00	0,00
C8:0	Caprílico	0,00	0,79	0,66	0,52	0,48	0,58
C10:0	Cáprico	1,68	2,56	1,85	2,45	2,40	2,39
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	2,92	3,48	2,60	3,61	3,64	3,52
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	11,23	12,04	11,68	13,25	13,70	13,38
C14:1	Miristoleico	0,71	0,84	0,97	1,11	1,07	0,91
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	1,57	1,45	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	32,37	34,51	34,49	33,77	34,15	38,00
C16:1	Palmitoléico	1,17	1,51	1,63	1,69	1,68	1,60
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	15,25	12,18	12,10	11,65	12,03	11,32
C18:1n9t	Eláidico	3,98	3,07	5,01	4,33	4,21	3,01
C18:1n9c	Oleico	26,16	24,34	23,57	22,76	23,31	21,58
C18:2n6t	Linolelaídico	0,09	0,08	0,21	0,20	0,20	0,12
C18:2n6c	Linoleico	3,62	3,08	1,74	1,81	1,79	2,05
C20:0	Araquídico	0,17	0,12	0,17	0,11	0,12	0,14
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,14
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,05	0,06	0,16	0,10	0,11	0,11
C18:3n3	Linolénico	0,26	0,36	0,84	0,85	0,91	0,59
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,00	0,22	0,00	0,00	0,00	0,28
C22:0	Behénico	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,12	0,10	0,00	0,06	0,06	0,08
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,16	0,13	0,00	0,07	0,07	0,11
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,06	0,07	0,04
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		63,67	66,20	65,56	66,88	66,57	69,41
Suma de ácidos monoinsaturados		32,07	29,82	31,33	30,13	30,39	27,21
Suma de ácidos poliinsaturados		4,25	3,98	3,11	2,99	3,04	3,38
Suma de ácidos grasos trans		4,07	3,16	5,22	4,53	4,42	3,13
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	70,0	28,0	27,0	26,0	35,0
Contenido omega 6/omega 3 (g/100 g alimento)		3.30/0.03	5.58/0.08	4.80/0.17	4.37/0.16	5.11/0.20	2.80/0.08
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,51	0,72	1,05	0,87	0,96	0,40
Tasa insaturados/saturados		0,57	0,51	0,53	0,50	0,50	0,44

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Queso fresco crema y doble crema

Nombre del platillo		Queso crema	Queso doble crema		Queso crema
Marca comercial		Philadelphia	La Villita	Esmeralda	Nestle
Código de identificación		243	244	245	246
Grasa total (g/100 g alimento)		32,8	33,7	24,9	36,4
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,49	0,00	0,00	0,49
C8:0	Caprílico	0,80	0,11	0,02	0,80
C10:0	Cáprico	2,46	0,22	0,00	2,46
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	3,28	0,99	0,08	3,28
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	11,29	2,42	0,37	11,29
C14:1	Miristoleico	0,85	0,28	0,00	0,85
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	33,95	21,33	12,29	33,96
C16:1	Palmitoléico	2,02	1,39	0,10	2,02
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,02	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	12,55	16,07	10,86	12,55
C18:1n7t	Elaidico	1,44	5,49	12,23	1,72
C18:1n7c	Oleico	26,41	49,17	61,52	26,14
C18:2n6t	Linolelaídico	0,35	0,93	1,10	0,35
C18:2n6c	Linoleico	3,30	0,50	0,80	3,30
C20:0	Araquídico	0,15	0,26	0,03	0,15
C18:3n6	g- Linolénico	0,04	0,06	0,05	0,04
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,13	0,12	0,08	0,13
C18:3n3	Linolénico	0,05	0,14	0,03	0,05
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,03	0,17	0,04	0,03
C22:0	Behénico	0,15	0,03	0,29	0,15
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,12	0,31	0,00	0,12
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,14	0,00	0,00	0,14
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,02	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,09	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		65,11	41,44	23,96	65,12
Suma de ácidos monoinsaturados		30,84	56,44	73,93	30,85
Suma de ácidos poliinsaturados		4,04	2,12	2,11	4,03
Suma de ácidos grasos trans		1,79	6,42	13,33	2,07
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	>100	>100	>100
Contenido omega 6/omega 3 (g/100 g alimento)		8.76/0.02	16.7/0.05	15.33/0.03	9.62/0.02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,59	2,16	3,32	0,75
Tasa insaturados/saturados		0,54	1,41	3,17	0,54

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Queso fresco panela

Nombre comercial del alimento		Queso Panela				
Marca comercial		Lala	Caperucita	Noche Buena	Esmeralda	Los Volcanes
Código de identificación		247	248	249	250	251
Grasa total (g/100 g alimento)		15,6	29,9	18,5	36,1	33,3
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,56	0,40	0,50	0,51	0,23
C8:0	Caprílico	0,72	0,69	0,90	0,95	0,64
C10:0	Cáprico	2,27	2,32	2,97	3,28	2,07
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	3,17	3,22	4,25	4,68	3,00
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	10,97	11,72	13,12	17,72	12,80
C14:1	Miristoleico	0,79	0,89	0,91	1,00	1,09
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	33,12	36,30	33,57	0,00	35,08
C16:1	Palmitoléico	1,90	0,71	2,08	1,14	0,86
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,32	12,86	12,88	22,28	12,84
C18:1n9t	Eláidico	1,76	2,06	2,83	3,06	1,91
C18:1n9c	Oleico	27,06	25,14	23,61	42,42	26,92
C18:2n6t	Linolelaídico	0,36	0,02	0,04	0,23	0,19
C18:2n6c	Linoleico	3,21	2,81	1,11	0,47	1,46
C20:0	Araquídico	0,14	0,16	0,09	0,23	0,19
C18:3n6	g- Linolénico	0,05	0,04	0,08	0,06	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,12	0,14	0,23	0,20	0,16
C18:3n3	Linolénico	0,05	0,05	0,06	0,07	0,04
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,03	0,02	0,04	0,73	0,05
C22:0	Behénico	0,13	0,02	0,05	0,00	0,23
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,13	0,11	0,07	0,16	0,06
C22:1n9	Erucico	0,00	0,02	0,03	0,04	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,14	0,16	0,11	0,05	0,08
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,02	0,26	0,21	0,12
C24:0	Lignocerico	0,00	0,03	0,08	0,25	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,03	0,03	0,26	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		64,41	67,78	68,40	49,90	67,07
Suma de ácidos monoinsaturados		31,63	28,96	29,69	47,86	30,95
Suma de ácidos poliinsaturados		3,96	3,25	1,91	2,25	1,98
Suma de ácidos grasos trans		2,11	2,09	2,87	3,29	2,09
§ Relación omega 6 / omega 3		>100	>100	>100	>100	>100
Contenido omega 6/omega 3 (g/100 g alimento)		4.27/0.01	7.61/0.02	4.42/0.04	15.41/0.12	9.01/0.01
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,33	0,62	0,53	1,19	0,70
Tasa insaturados/saturados		0,55	0,48	0,46	1,00	0,49

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.



---

# Sazonadores

---

## SAZONADORES

### Sazonador

Nombre comercial del alimento		Cubos
Marca comercial		Knor suiza
Código de identificación		252
Grasa total (g/100 g alimento)		25,8
Ácidos grasos		% por g de grasa total
Fórmula	Nombre químico	%
C6:0	Caproico	0,00
C8:0	Caprílico	0,05
C10:0	Cáprico	0,07
C11:0	Undecanoico	0,00
C12:0	Láurico	1,35
C13:0	Tridecanoico	0,00
C14:0	Mirístico	2,10
C14:1	Miristoleico	0,10
C15:0	Pentadecanoico	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00
C16:0	Palmitico	20,83
C16:1	Palmitoléico	1,74
C17:0	Heptadecanoico	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00
C18:0	Estearico	22,57
C18:1n9t	Eláidico	23,20
C18:1n9c	Oleico	22,49
C18:2n6t	Linolelaídico	0,11
C18:2n6c	Linoleico	4,23
C20:0	Araquídico	0,22
C18:3n6	g- Linolénico	0,07
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,05
C18:3n3	Linolénico	0,15
C21:0	Heneicosanoico	0,04
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,14
C22:0	Behénico	0,08
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,03
C22:1n9	Erucico	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,05
C23:0	Tricosanoico	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00
C24:0	Lignocérico	0,03
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00
C24:1	Nervónico	0,31
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00
	Suma de ácidos saturados	47,3
	Suma de ácidos monoinsaturados	47,9
	Suma de ácidos poliinsaturados	4,8
	Suma de ácidos grasos trans	23,3
	§ Relación omega 6 / omega 3	28,3
	Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)	1.13/0.04
	Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)	6,01
	Tasa insaturados/saturados	1,11

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

---

Yogurt

---

## YOGURT

### Yogurt natural

Nombre comercial del alimento		Yogurt natural			Yogurt cremoso natural
Marca comercial		Nestle	Yoplait	Alpura	Nestlé
Código de identificación		253	254	255	256
Grasa total (g/100 g alimento)		4,1	3,4	3,8	5,6
Ácidos grasos		% por g de grasa total			
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,00	0,00	0,26
C8:0	Caprílico	0,45	0,48	0,28	0,70
C10:0	Cáprico	2,18	2,02	1,92	2,50
C11:0	Undecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	3,43	3,09	3,05	3,60
C13:0	Tridecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	12,43	11,73	11,36	12,69
C14:1	Miristoleico	0,85	0,79	0,85	0,86
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,15	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	35,52	33,62	35,43	35,23
C16:1	Palmitoléico	0,60	0,60	2,07	1,47
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	13,75	13,84	12,53	12,86
C18:1n9t	Elaidico	4,03	4,04	2,17	3,87
C18:1n9c	Oleico	22,54	24,88	25,38	21,85
C18:2n6t	Linolelaídico	0,29	0,24	0,29	0,29
C18:2n6c	Linoleico	2,45	3,29	3,45	2,43
C20:0	Araquídico	0,14	0,16	0,13	0,12
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,00	0,04	0,00
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,05	0,05	0,05	0,04
C18:3n3	Linolénico	0,55	0,35	0,44	0,56
C21:0	Heneicosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,25	0,31	0,17	0,25
C22:0	Behenico	0,08	0,24	0,12	0,13
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,09	0,11	0,12	0,08
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,11	0,15	0,18	0,13
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,03	0,00	0,00	0,03
C24:0	Lignocerico	0,04	0,00	0,00	0,04
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervonico	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		68,01	65,18	64,81	68,14
Suma de ácidos monoinsaturados		28,21	30,37	30,51	28,09
Suma de ácidos poliinsaturados		3,77	4,45	4,69	3,77
Suma de ácidos grasos trans		4,32	4,28	2,45	4,16
§ Relación omega 6 / omega 3		47,0	85,0	49,0	41,0
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		0.93/0.02	0.85/0.01	0.98/0.02	1.24/0.03
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,18	0,15	0,09	0,23
Tasa insaturados/saturados		0,47	0,53	0,54	0,47

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

## Yogurt con fresa

Nombre comercial del alimento		Yogurt con fresa				Yogurt de frutas
Marca comercial		Nestlé	Yoplait	Alpura	Activia de Danone	Danone
Código de identificación		257	258	259	260	261
Grasa total (g/100 g alimento)		5,7	3,6	2,9	2,7	5,5
Ácidos grasos		% por g de grasa total				
Fórmula	Nombre químico	%	%	%	%	%
C6:0	Caproico	0,00	0,37	0,39	0,00	0,37
C8:0	Caprílico	0,33	0,70	0,64	0,19	0,66
C10:0	Cáprico	2,14	2,22	1,94	1,59	2,02
C11:0	Undecanoico	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00
C12:0	Láurico	3,37	3,14	2,77	2,78	2,86
C13:0	Tridecanoico	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00
C14:0	Mirístico	12,67	11,75	10,72	10,91	10,95
C14:1	Miristoleico	0,80	0,77	0,72	0,73	0,73
C15:0	Pentadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C15:1	cis-10-pentadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C16:0	Palmitico	36,61	33,65	35,22	35,31	34,17
C16:1	Palmitoléico	1,47	1,29	1,91	1,44	1,84
C17:0	Heptadecanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C17:1	cis-10-Heptadecenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C18:0	Estearico	12,99	13,25	13,34	13,37	13,29
C18:1n9t	Eláidico	3,52	3,91	2,42	3,52	3,54
C18:1n9c	Oleico	22,07	24,21	24,82	25,02	24,48
C18:2n6t	Linolelaídico	0,22	0,25	0,27	0,29	0,25
C18:2n6c	Linoleico	2,37	3,40	3,55	3,58	3,51
C20:0	Araquídico	0,00	0,13	0,14	0,14	0,13
C18:3n6	g- Linolénico	0,00	0,00	0,04	0,19	0,03
C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,00	0,04	0,04	0,04	0,05
C18:3n3	Linolénico	0,54	0,36	0,42	0,44	0,40
C21:0	Heneicosanoico	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:2	cis-11-Eicosadienoico	0,28	0,11	0,09	0,08	0,25
C22:0	Behenico	0,00	0,22	0,12	0,07	0,18
C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	0,00	0,10	0,15	0,13	0,11
C22:1n9	Erucico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:4n6	Araquidónico	0,00	0,13	0,28	0,18	0,15
C23:0	Tricosanoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:0	Lignocerico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C24:1	Nervónico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
C22:6n3	Cis-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Suma de ácidos saturados		68,71	65,42	65,29	64,36	64,64
Suma de ácidos monoinsaturados		27,87	30,22	29,92	30,75	30,65
Suma de ácidos poliinsaturados		3,41	4,36	4,79	4,89	4,71
Suma de ácidos grasos trans		3,75	4,15	2,69	3,81	3,79
§ Relación omega 6 / omega 3		42,0	88,0	73,0	69,0	68,0
Contenido omega 6 / omega 3 (g/100 g alimento)		1.26/0.03	0.88/0.01	0.73/0.01	0.69/0.01	1.39/0.02
Contenido de ácidos trans (g/100 g alimento)		0,21	0,15	0,08	0,10	0,21
Tasa insaturados/saturados		0,46	0,53	0,53	0,55	0,55

\*No contiene omega-3; § Criterios de corte para los tres indicadores de calidad de la grasa la relación w6/w3 recomendada por OMS en la dieta es 5-10; ‡ La recomendación de la OMS sobre consumo de trans es <2g/día; ¶ La calidad óptima de ácidos grasos considerada como saludable es ≥2.

1. Lehninger AL, Nelson DL, Cox MM. Principles of biochemistry. 2 ed: New York. Worth Publishers, Inc, 1993.
2. Akoh CC, Min DB, eds. Foods lipids: chemistry, nutrition and biotechnology. 2 ed: New York, 2002.
3. Freese R, Mutanen M, Valsta LM, Salminen I. Comparison of the effects of two diets rich in monounsaturated PUFAs differing in their linoleic/linoleic acid ratio on platelet aggregation. *Thromb Haemost* 1994;71:73-77.
4. James MJ, Gibson RA, Cleland LG. Dietary polyunsaturated PUFAs and inflammatory mediator production. *Am J Clin Nutr* 2000;71:343S-348S.
5. Shaikh SR, Edidin M. Polyunsaturated fatty acids, membrane organization, T cells, and antigen presentation. *Am J Clin Nutr* 2006;84:1277-1289.
6. Nielsen K. Is the quality and cost of food affected if industrially produced trans fatty acids are removed? *Atheroscler Suppl* 2006;7(2):61-62.
7. Ritzenhaler LK, McGuire MK, Falen R, Shultz TD, Dasgupta N, McGuire MA. Estimation of conjugated linoleic acid intake by written dietary assessment methodologies underestimates actual intake evaluated by food duplicate methodology. *J Nutr* 2001;131:1548-1554.
8. Rivera Dommarco J, Shamah Levy T, Villalpando Hernández S, González de Cossío T, Hernández Prado B, Sepúlveda J. Encuesta Nacional de Nutrición 1999. Estado nutricional de niños y mujeres en México. Cuernavaca, Morelos, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2001.
9. Grasas y Aceites en la Nutrición humana. Consulta de Expertos FAO/OMS. FAO/OMS. Roma, 1997.
10. Aro A. Fatty acid composition of serum lipids: Is this marker of fat intake is still relevant for identifying metabolic and cardiovascular disorders? *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2003;13:253-255.
11. Kris-Etherton P, Daniels SR, Eckel RH y cols. Summary of the Scientific Conference on dietary fatty acids and cardiovascular health: conference summary from the Nutrition Committee of the American Heart Association *Circulation* 2001;103:1034-1039.
12. Willett WC. Trans fatty acids and cardiovascular disease-epidemiological data. *Atheroscler Suppl* 2006;7:5-8.
13. Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2003;77:1146-1155.
14. Wilke MS, Clandinin MT. Influence of dietary saturated fatty acids on the regulation of plasma cholesterol concentration. *Lipids* 2005;40:1207-1213.
15. Denke MA. Dietary fats, fatty acids, and their effects on lipoproteins. *Curr Atheroscler Rep* 2006; 8:466-471.
16. Temme E, Mensink RP, Hornstra G. Comparison of the effects of diets enriched in lauric, palmitic, or oleic acids on serum lipids and lipoproteins in healthy women and men. *Am J Clin Nutr* 1996;63:897-903.
17. Sacks FM, Katan M. Randomized clinical trials on the effects of dietary fat and carbohydrate on plasma lipoproteins and cardiovascular disease. *Am J Med* 2002;113(9B):13S-14S.
18. Harris WS. The omega-6/omega-3 ratio and cardiovascular disease risk: uses and abuses. *Curr Atheroscler Rep* 2006;8:453-459.
19. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *JAMA* 2002;288:2569-2578.
20. De Lorgeril M, Salen P. The Mediterranean-style diet for the prevention of cardiovascular diseases. *Public Health Nutr* 2006;9:118-123.
21. Cundiff DK, Lanou AJ, Nigg CR. Relation of omega-3 Fatty Acid intake to other dietary factors known to reduce coronary heart disease risk. *Am J Cardiol* 2007;99:1230-1233.
22. Simopoulos AP. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomed Pharmacother* 2002;56:365-379.
23. Mensink RP, Katan MB. Effect of dietary trans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol in healthy subjects. *N Engl J Med* 1990;323:439-445.
24. Zaloga GP, Harvey KA, Stillwell W, Siddiqui R. Trans fatty acids and coronary heart disease. *Nutr Clin Pract* 2006;21:505-512.
25. Fernandez ML, West KL. Mechanisms by which dietary fatty acids modulate plasma lipids. *J Nutr* 2005;135:2075-2078.
26. Katan BM, Mensink RP, Zock PL. Trans fatty acids and their effect in lipoproteins in humans. *Annu Rev Nutr* 1995;15:473-493.
27. Willett WC, Stampfer MJ, Manson JE, et al. Intake of trans fatty acids and risk of coronary heart disease among women. *Lancet* 1993;341:581-585.
28. Breslow JL. n-3 Fatty acids and cardiovascular disease. *Am J Clin Nutr* 2006;suppl 83:1477S-1482S.
29. Mozaffarian D. Trans fatty acids - effects on systemic inflammation and endothelial function. *Atheroscler Suppl* 2006;7:29-32.
30. US Department of Agriculture. Sanford S, Allshouse J. Have we turned the corner of fat consumption? *Food Review* 1998;21:12-17.
31. Folch J, Leas M, Sloane-Stanley GH. A simple method for isolation and purification of total lipids from animal tissues. *J Biol Chem* 1957;193:265-275.
32. Le Page R, Roy J. Direct Transesterification of all classes of lipids in one-step reaction. *J Lip Res* 1986; 27:114-120.
33. OMS/FAO, Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas; serie de informes técnicos 916, Ginebra, 2003.
34. Moreiras O, Carvajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Madrid: Pirámide, 2006.
35. Kris-Etherton P, Yu S. Individual fatty acids on plasma lipids and lipoproteins: human studies. *Am J Clin Nutr* 1997;suppl 65:1628S-1644S.
36. Hu FB, Manson JE, Willett WC. Types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a critical review. *J Am Coll Nutr* 2001;20(1):5-19.
37. Hunter JE, Applewhite TH. Reassessment of trans fatty acid availability in the US diet. *Am J Clin Nutr* 1991;54:363-369.

**Anexos**

## **Anexo I**

---

# Tablas con la descripción comercial y nutrimental de los alimentos y productos analizados\*

---

\*Estas tablas contienen la información obtenida sobre las características de los productos analizados, especificada en etiquetas, envases y al momento de adquirir el producto. La información específica que reportan se mencionó anteriormente en la sección Metodología.



**Tabla** Descripción de los alimentos analizados

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
1	Aceite	Ybarra	De Oliva virgen	17/9/06	Aceite de oliva refinado, aceite de oliva virgen
2	Aceite	Capullo	Puro de Canola, Omega 3	17/9/06	Aceite 100% puro de canola
3	Aceite	Vita	Puro de Canola, Omega 3, vitamina E, 0g de ácidos grasos trans	17/9/06	Aceite 100% puro de canola 0.005% TBHQ
4	Aceite	Patrona	Canola, Omega 3, vitamina E	17/9/06	Aceite puro de canola
5	Aceite	Oléico	Puro de cártamo alto mono-insaturado, omega 9	17/9/06	Aceite puro de cartamo alto monoinsaturado
6	Aceite	Mazola	Puro de maíz, sin colesterol, vitamina E	17/9/06	Aceite de maíz, y 0.01% TBHQ
7	Aceite	La Gloria	Puro de Maíz	17/9/06	Aceite puro de maíz y 0.02% de max. TBHQ
8	Aceite	Maceite	Puro de maíz, sin colesterol, vitamina E, Omega 3 y 6	17/9/06	Aceite refinado de maíz, TBHQ 0.01%
9	Aceite	Patrona	Puro de maíz, sin colesterol	17/9/06	Aceite comestible puro de maíz
10	Aceite	Nutrioli	Puro de soja 0g grasas TRANS, omega 3 y 6	17/9/06	Aceite puro de soja
11	Aceite	Great Value	Vegetal	17/9/06	Aceite de girasol y/o aceite de soja y/o aceite de canola
12	Aceite	I23	Vegetal, girasol, canola	17/9/06	Aceite de girasol, canola 0.007% Antioxidante TBHQ
13	Aceite	Patrona	Vegetal canola, soja, girasol, cartamo	17/9/06	2 o más de los siguientes aceites vegetales, canola, soja, girasol y cartamo
14	Chocolate industrializado	Nestlé	Crunch chocolate con leche y arroz tostado	26/2/07	Chocolate con leche (azúcar; pasta de cacao, manteca de cacao, leche descremada, grasa láctea, lactosa, lecitina de soja, PGPR-UN emulsionador; sabor artificial a vainilla), arroz tostado (harina de arroz, azúcar; aceite de palma, jarabe de maíz, sal, rastros de gluten de trigo). Hecho en equipo que procesa también cacahuates (manís) y nueces.
15	Chocolate industrializado	Nestlé	Carlos V chocolate con leche	26/2/07	Azúcar; pasta de cacao, manteca de cacao, leche descremada en polvo, sólidos de leche, grasa butírica, grasa vegetal, lecitina de soja, saborizantes artificiales y poliglicerol de polirricinoleato. Puede contener trazas de cacahuete o nueces o avellanas o almendras.
16	Chocolate industrializado	Nestlé	Larin chocolate con leche y nueces	26/2/07	Azúcar; nueces en trozos, manteca de cacao, leche entera en polvo, pasta de cacao, leche descremada en polvo, grasa vegetal, suero de leche en polvo, lecitina de soja, vainillina y sal yodada.
17	Chocolate industrializado	Nestlé	KitKat Chocolate relleno de cajeta	26/2/07	Azúcar; manteca de cacao, leche completa en polvo, harina de trigo, pasta de cacao, grasa vegetal hidrogenada, suero de leche en polvo, grasa láctea, cacao en polvo, aceite vegetal hidrogenado, lecitina de soja, sal, etilvainillina, bicarbonato de sodio, vainillina, enzima y ácido cítrico. Este producto puede contener trazas de maní, avellanas y/o almendras.
18	Chocolate industrializado	M&M'S	m&m's chocolates con leche confitados	26/2/07	Chocolate con leche (azúcar; cacao, manteca de cacao, leche descremada en polvo, lactosa, grasa butírica, lecitina de soja, sal yodatada, saborizante artificial); azúcar; almidón, menos 1%- glucosa, goma de acacia, colorantes artificiales y sus lacas (incluye rojo allura, amarillo ocazo, tartrazina, indigotina, azul brillante FCF), dextrinas. Los chocolates M&M's pueden contener cacahuates.
19	Papas fritas	Burger King	Papas fritas con sal	19/2/07	ND
20	Papas fritas	McDonald's	Papas fritas con sal	19/2/07	ND
21	Papas fritas	Kentucky Fried Chicken	Papas fritas con sal	19/2/07	ND
22	Papas fritas	Caseras	Papas fritas con sal	19/2/07	ND
23	Pollo	Kentucky Fried Chicken	Dos piezas de pollo empanizadas	19/2/07	ND
24	Hamburguesa	Burger King	Hamburguesa woooper con queso	19/2/07	ND
25	Hamburguesa	McDonald's	Hamburguesa macnifica	19/2/07	ND
26	Hamburguesa	Kentucky Fried Chicken	Hamburguesa big crunch	19/2/07	ND

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
27	Hamburguesa	Goodies	Hamburguesa goodies	20/2/07	ND
28	Pizza	Dominos pizza	Pizza hawaiana	19/2/07	ND
29	Pizza	Benedettis pizza	Pizza hawaiana	20/2/07	ND
30	Pizza	El Triunfo	Pizza hawaiana	19/2/07	ND
31	Pizza	Pizza Hut	Pizza hawaiana	20/2/07	ND
32	Pizza	El Triunfo	Pizza peperonni	19/2/07	ND
33	Pizza	Benedettis pizza	Pizza peperonni	20/2/07	ND
34	Pizza	Pizza Hut	Pizza peperonni	20/2/07	ND
35	Pizza	Dominos pizza	Pizza extravaganza	19/2/07	ND
36	Crema ácida	Great Value		17/9/06	Crema pura de vaca ácido láctico alginato de sodio, goma guar, mono y digliceridos de ácidos grasos, benzoato de sodio y solbato de potasio
37	Crema ácida	Aurrera	De leche de vaca, pasteurizada	17/9/06	Crema pura de vaca con 30% de grasa de leche, acido lactico, alginato de sodio, goma guar, mono y digliceridos de acidos grasos, benzoato de sodio, y sorbato de potasio
38	Crema ácida	Alpura	De leche de vaca, pasteurizada	17/9/06	Crema de leche de vaca con 30% de grasa, ácido cítrico, goma guar, carboximetilcelulosa de sodio y carragenina.
39	Crema ácida	Lala	Pura de vaca	17/9/06	Crema pasteurizada de leche de vaca con 25% de grasa, ácido cítrico, estabilizante y sal refinada.
40	Frituras Barcel	Chicharrón de cerdo	Chicharrón 100% cerdo natural	24/10/06	Cuero de cerdo, aceite vegetal
41	Frituras Sabritas	Chicharrón de cerdo	Chicharrón de cerdo bajo en colesterol	17/9/06	Cuero de cerdo, aceite vegetal y sal yodada.
42	Frituras Sabritas	Runners	Fritura de maíz sabor salsa picante	24/10/06	Maíz nixtamalizado, aceite vegetal comestible, sazoador salsa picante (maltodextrinas, sal yodada, chile ancho en polvo, diacetato de sodio, glutamato monosodico, limon en polvo (natural y artificial), acido citrico cebolla y ajo en polvo, proteina vegetal de soya, oleoresina de capsicum, humo en polvo,
43	Frituras Sabritas	Fritos	Frituras de maíz con sal y limón	17/9/06	Maíz nixtamalizado, aceite vegetal, condimento (sal yodada, ácido cítrico, premezcla vitamínica (vitaminas A y C, riboflavina, niacina, hierro, maltodextrina), jugo de limón deshidratado, dióxido de silicio) y colorante
44	Frituras Sabritas	Takis	Takis, pequeñas tortillas de maíz enrolladas y freidas sabor taco	24/10/06	Maíz nixtamalizado, aceite vegetal, sazoador sabor fajitas con chile (maltodextrinas, sal yodada, chile en polvo, glutamato monosodico, especias, almidon, acido citrico saborizantes artificiales y naturales (productos lacteos y huevo) cebolla en polvo, y colorantes artificiales (laca amarillo ocase (laca amarillo 6), laca rojo allura (laca rojo 40))
45	Frituras Barcel	Papas toreadas	Papas toreadas habaneras	24/10/06	Papas, aceite vegetal, sazoador toreada habanero (sal, maltodextrina, saborizantes naturales y artificiales, acido citrico, glutamato monosodico, silicato de calcio, almidon, colorantes artificiales (laca tartracina y laca amarillo 5) y laca amarillo ocase (laca amarillo 6)
46	Frituras Barcel	Chip`s	Chip`s con sal papas fritas crujientes y sabrosas (pie de pag. Info. Nut.: "no es una fuente significativa de grasas trans")	24/10/06	Papas, aceite vegetal, sal yodada
47	Frituras Barcel	Ondas	Ondas picantes papas fritas onduladas con picante	24/10/06	Papas, aceite vegetal, sazoador new ondas (sal, maltodextrina, saborizantes naturales y artificiales, ácido cítrico, glutamato monosodico, almidon de maíz, colorantes artificiales (laca tartracina y laca amarillo 5) y laca amarillo ocase (laca amarillo 6) laca rojo ayura (rojo laca 40) laca azul brillante (azul laca 1) aceite vegetal, dióxido de silicio, TBHQ
48	Frituras Sabritas	Sabritas	Papas fritas con sal	17/9/06	Papa natural, aceite vegetal, sal yodada
49	Frituras Sabritas	Ruffles	Papas fritas onduladas con sal	17/9/06	Papa natural, aceite vegetal, sal yodada

(Continúa)

(Continuación)

<b>Código de alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Marca</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha de compra</b>	<b>Ingredientes</b>
50	Frituras Sabritas	Cheetos	Cereal de maíz horneado con queso y chile	17/9/06	Cereal de maíz, aceite vegetal, condimento (malto dextrina, mezcla de chiles, sal yodada, ácido cítrico, especias, glutamato monosódico, colorantes, leche descremada, limón, harina de trigo, saborizantes, proteína hidrolizada de soja, inosinato, guanilato disódicos, mezcla de quesos).
51	Frituras Sabritas	Sun chip's	Platanitos dulce platano deshidratado con azúcar	24/10/06	Platano, aceite vegetal y azúcar
52	Huevo	Bachoco	Huevo blanco fresco	25/9/06	
53	Huevo	Bachoco	Huevo blanco enriquecido naturalmente con vitaminas A, B12, B2, E; omega 3	25/9/06	
54	Huevo	San Juan	Huevo blanco seleccionado	25/9/06	
55	Huevo	San Juan	Huevo blanco light enriquecido con omega 3	25/9/06	
56	Huevo	El Calvario	Huevo blanco	25/9/06	
57	Huevo	San Juan	Huevo rojo	25/9/06	
58	Huevo	San Juan	Huevo rojo light enriquecido con omega 3	25/9/06	
59	Huevo	Bachoco	Huevo rojo fresco	25/9/06	
60	Huevo	Bachoco	Huevo rojo enriquecido naturalmente con vitaminas A, B2, B12 y E; y omega 3	25/9/06	
61	Leche líquida	Aguascalientes	Entera ultrapasteurizada	17/9/06	ND
62	Frisia. Entera Pasteurizada	Liconsa	Leche líquida entera de Liconsa	8/11/06	Leche entera pasteurizada
63	Leche líquida	Lala	Premium entera ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche entera, vitaminas A y D
64	Fortificada	Liconsa	Leche líquida entera de Liconsa	8/11/06	Leche entera fortificada
65	Leche líquida	Monarca	Entera rehidratada, ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche, leche descremada, crema de leche de vaca, vitaminas A y D3
66	Leche líquida	Parmalat	Entera, ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche entera, vitaminas A y D
67	Leche líquida	San Marcos	Entera ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche entera, vitaminas A y D3
68	Leche líquida	Minute Maid	Fresa parcialmente descremada, ultrapasteurizada, vitaminas y minerales	17/9/06	Leche, azúcares, goma xantano, saborizantes, amarillo ocazo FCF, rojo allura AC, vitaminas B6, B12, B2, D, A; ácido fólico.
69	Leche líquida	Alpura	2000 Clásica parcialmente descremada, ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche, vitaminas A y D3
70	Leche líquida	Biorganic	Entera libre de hormonas STB antibióticos y químicos, ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche entera libre de hormonas STB antibióticos y químicos, ultrapasteurizada adicionada con vitaminas A y D
71	Leche líquida	Nutri Leche	Grasa vegetal, ultrapasteurizada, vitaminas y hierro	17/9/06	Leche, leche descremada, sólidos de leche, grasa vegetal, carragenina, mono y diglicéridos de ácidos grasos, fosfato de sodio, sulfato de hierro, vitaminas A, D3, B5, B1 y B2.
72	Leche líquida	Lala	Vive, sin colesterol, con omega 3, grasa vegetal, ultrapasteurizada, vitaminas A y D	17/9/06	Leche descremada, sólidos de leche, aceite vegetal de cártamo alto oleico, omega 3, mono y diglicéridos de ácidos grasos, ácido fólico, vitaminas A, B6, C, D y E
73	Leche líquida	Forti Leche	Grasa vegetal, ultrapasteurizada, 5 vitaminas y hierro	17/9/06	Leche descremada, grasa vegetal, mono y diglicéridos de ácidos grasos vegetales, niacina, hierro, vitaminas B6, A, D3; ácido fólico.
74	Leche líquida	Lala	Desarrollo grasa vegetal, ultrapasteurizada, vitaminas, minerales y fibra	17/9/06	Leche parcialmente descremada, lactosa, azúcar, agua, aceites vegetales, oligofructosa, lecitina de soja, citrato de sodio, sulfato de hierro, de magnesio y de zinc, etilvainillina, pantotenato de calcio, niacina, ácido fólico, biotina, vitaminas C, D3, A, B12, B6, B2, B1, K.
75	Leche líquida	Alpura	40 y tantos, deslactosada, sin colesterol, con omega 3, ultrapasteurizada, vitaminas y min.	17/9/06	Leche descremada, grasa vegetal, proteína aislada de soja, fructooligosacáridos, inulina, mono y diglicéridos de ácidos grasos, omega 3, lactasa, sulfato de zinc, ortofosfato férrico, sulfato de cobre, ácido fólico, selenito de sodio, cianocobalamina, vitaminas C, E, A, D.

(Continúa)

(Continuación)

<b>Código de alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Marca</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha de compra</b>	<b>Ingredientes</b>
76	Leche líquida	Nestlé	Crecimiento con miel, grasa vegetal, vitaminas A y D, minerales	17/9/06	Leche parcialmente descremada, azúcar, aceite de maíz, miel de abeja, maltodextrina, vitaminas C, E, A, B6, D, B1, K; sulfato ferroso, niacina, pantotenato de calcio, sulfato de zinc, ácido fólico, yoduro de potasio, biotina, lecitina de soya.
77	Leche líquida	Alpura	Kids con miel y cereal, grasa vegetal, ultrapasteurizado, 20 vitaminas y minerales	17/9/06	Leche parcialmente descremada, agua, aceite de maíz, miel de abeja, azúcar, sólidos de leche, oligofructosa, harina de avena, lecitina de soya, vitaminas C, D3, E, A, B6, B1, K1; pirofosfato férrico, sulfato de zinc, niacina, pantotenato de calcio, yoduro de potasio, ácido fólico, biotina.
78	Leche en polvo	Alpura	Entera, vitaminas A y D	17/9/06	Leche entera, lecitina de soya y vitaminas A y D
79	Leche en polvo	Lala	Entera, vitaminas y minerales	17/9/06	Leche entera de vaca, sulfato de zinc, vitaminas A y D, lecitina de soya.
80	Leche en polvo	Nido	Entera, zinc, vitaminas A y D, proteínas, calcio	17/9/06	Leche entera de vaca, lecitina de soya, sulfato de zinc, vitaminas A y D
81	Leche en polvo	Great Value	Entera, vitaminas A y D	17/9/06	Leche entera de vaca, lecitina de soya, vitaminas A y D
82	Leche en polvo	Lala	Desarrollo grasa vegetal, vitaminas, minerales y fibra	17/9/06	Leche parcialmente descremada, lactosa, azúcar, aceites vegetales, oligofructosa, lecitina de soya, citrato de sodio, sulfato de hierro, de magnesio y de zinc, etilvainillina, vitaminas C, E, D3, A, B12, B6, B2, B1, K; pantotenato de calcio, niacina, ácido fólico y biotina.
83	Leche en polvo	Nido	Kinder, Prebio 1, grasa vegetal, vitaminas, minerales oligofructosa e inulina	17/9/06	Leche descremada y grasa buírica, grasas vegetales (oleína de palma, maíz y canola), azúcar, sólidos de maíz, lactosa, miel de abeja, oligofructosa, inulina, carbonato de calcio, lecitina de soya, vitaminas C, E, A, B1, B6, K y D; taurina, sulfato ferroso y de zinc, niacina, pantotenato de calcio, ácido fólico, biotina, selenato de sodio.
84	Leche líquida	Liconsa (Tenutre. Vitaminas y minerales)	Leche líquida entera de Liconsa	25/9/06	Leche entera
85	Leche líquida	Liconsa (Fortificada. hierro, zinc y vitaminas)	Leche líquida entera de Liconsa	7/11/06	Leche entera
86	Mantequilla	La Gloria	Con sal, pura de vaca, pasteurizada	17/9/06	Grasa de crema de leche y/o grasa butírica anhidra 80%, agua 16%, sólidos no grasos de leche 4%, sal 0,4%
87	Mantequilla	Lala		17/9/06	Crema pasteurizada de vaca, humedad 16%, proteínas 0.5% min., grasas 82%, carbohidratos 0.5%
88	Mantequilla	Chipilo	Sin sal	17/9/06	Mantequilla sin sal, pasteurizada de leche de vaca
89	Mantequilla	Lala	Untable con leche de vaca	17/9/06	Grasa de leche de vaca, agua y leche en polvo.
90	Margarina	Aurrera	Sin sal, sin colesterol, pasteurizada, origen vegetal	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, sólidos no grasos de la leche, sal yodada, lecitina de soya 0.5%, mono y diglicéridos de ácidos grasos 0.5%, benzoato de sodio 0.5%, sorbato de potasio 0.5%, anato, saborizante artificial y vitamina A
91	Margarina	Great Value	Sin sal	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, sólidos no grasos de la leche, sal yodada, lecitina de soya 0.5%, mono y diglicéridos de ácidos grasos 0.5%, benzoato de sodio 0.5%, sorbato de potasio 0.5%, anato, saborizante artificial y vitamina A
92	Margarina	Iberia	Sin sal Libre de ácidos grasos trans, pasteurizada, sin colesterol, origen vegetal	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, suero de leche, sal yodada, lecitina de soya, mono y diglicéridos de ácidos grasos, ácido cítrico, sorbato de potasio 0,1%, anato, saborizante artificial y vitaminas A y D
93	Margarina	Becel de Capullo	Sin sal, libre de ácidos grasos trans, pasteurizada	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, suero de leche, sal yodada, lecitina de soya, mono y diglicéridos de ácidos grasos, ácido cítrico, sorbato de potasio 0.1%, anato, saborizante artificial y vitaminas E, A y D

(Continúa)

(Continuación)

<b>Código de alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Marca</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha de compra</b>	<b>Ingredientes</b>
94	Margarina	Aurrera	Con sal, pasteurizada, sin colesterol, origen vegetal	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, sólidos no grasos de la leche, sal yodada, lecitina de soya 0.5%, mono y diglicéridos de ácidos grasos 0.5%, benzoato de sodio 0.5%, sorbato de potasio 0.5%, anato, saborizante artificial y vitamina A
95	Margarina	Great Value	Con sal	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, sólidos no grasos de la leche, sal yodada, lecitina de soya 0.5%, mono y diglicéridos de ácidos grasos 0.5%, benzoato de sodio 0.5%, sorbato de potasio 0.5%, anato, saborizante artificial y vitamina A
96	Margarina	I Can't Believe It's Not Butter by Primavera	Con sal Libre de ácidos grasos trans, pasteurizada	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, suero de leche, sal yodada, lecitina de soya, mono y diglicéridos de ácidos grasos, ácido cítrico, sorbato de potasio 0.1%, anato, saborizante artificial y vitaminas A y D
97	Margarina	Primavera Chantilly	Con sal Libre de ácidos grasos trans, pasteurizada	17/9/06	Aceites vegetales comestibles parcialmente hidrogenados y sin hidrogenar; agua, suero de leche, sal yodada, lecitina de soya, mono y diglicéridos de ácidos grasos, ácido cítrico, sorbato de potasio 0.1%, anato, saborizante artificial y vitaminas A y D
98	Mayonesa	Kraft	Mayonesa con jugo de limones	25/9/06	Aceite vegetal, agua, huevo entero, yema de huevo, vinagre, azúcar; sal yodada, jugo de limón, especias, EDTA de calcio y extracto de amato.
99	Mayonesa	La Costeña	Mayonesa con jugo de limones	25/9/06	Aceite de soya, yema de huevo, agua, azúcar; vinagre, jugo de limón, sal yodada, condimentos y especias.
100	Mayonesa	Comercial Mexicana	Mayonesa con jugo de limones	25/9/06	Aceite vegetal comestible, yema de huevo, agua, vinagre, azúcar; sal yodada, jugo de limón, mostaza, especias y EDTA.
101	Mayonesa	Hellmann's	Mayonesa con jugo de limones reducida en grasa	25/9/06	Aceite vegetal comestible, agua, clara y yema de huevo, almidón modificado, vinagre, azúcar; sal yodada, maltodextrina, jugo de limón, goma xantana, goma guar, 0.1% de ácido sórbico como conservador; ácido cítrico, ácido fosfónico, mostaza, saborizantes artificiales, EDTA de calcio, especias y colorante natural (beta caroteno).
102	Mayonesa	McCormick	Mayonesa con jugo de limones	25/9/06	Aceite vegetal comestible, yema de huevo, vinagre de alcohol, jugo de limón, azúcar; sal yodada, especias y EDTA disódico.
103	Mayonesa	Great Value	Mayonesa con jugo de limones	25/9/06	Aceite vegetal comestible, agua, yema de huevo, vinagre, azúcar; jugo de limón, sal yodada, mostaza, especias, EDTA.
104	Mayonesa	La Costeña	Mayonesa tipo casero	25/9/06	Aceite de soya, yema de huevo, agua, vinagre, fructosa, sal yodada, condimentos y especias
105	Mayonesa	Kraft	Mayonesa tipo casero	25/9/06	Aceite vegetal, agua, huevo entero, yema de huevo, vinagre, azúcar; sal yodada, especias, EDTA de calcio y extracto de amato
106	Mayonesa	Best Foods	Mayonesa real	25/9/06	Aceite vegetal comestible, clara y yema de huevo, vinagre, agua, sal yodada, azúcar; jugo de limón, mostaza, EDTA de calcio y colorante natural.
107	Mayonesa	La Costeña	Mayonesa aderezo para ensaladas	25/9/06	Aceite de soya, agua, azúcar; almidón de maíz modificado, vinagre, yema de huevo, sal yodada, condimentos y especias
108	Mayonesa	McCormick	Mayonesa aderezo para ensaladas	25/9/06	Mayonesa (aceite vegetal comestible, yema de huevo, vinagre de alcohol, jugo de limón, azúcar; sal yodada y especias), agua, almidón de maíz y EDTA disódico
109	Mayonesa light	Kraft	Aderezo estilo mayonesa sin grasa	25/9/06	Agua, almidón modificado de maíz, azúcar; vinagre, sal yodada, aceite vegetal, yema de huevo, dióxido de titanio, especias, jugo de limón, benzoato de sodio, extracto de anato, EDTA, disódico calcio,

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
110	Mayonesa light	McCormick	Aderezo de mayonesa light con jugo de limones 50% reducido en grasa	25/9/06	Mayonesa, (aceite vegetal comestible, yema de huevo, vinagre de alcohol, jugo de limon, sal yodada y especias) agua, polidextrosa, acido lactico, almidon de maiz, EDTA disodico
111	Mayonesa Aderezo	Hellmann´s	Aderezo de mayonesa reducido en grasa	25/9/06	Agua, vinagre, aceite vegetal comestible, clara y yema de huevo, azúcar; almidon de maiz modificado, sal yodada, saboradores naturales y artificiales, jugo de limon, goma xantana, 0.1% de acido sorbico como conservador; acido fosforico, goma guar, colorantes naturales, EDTA de calcio, mostaza y especias
112	Mayonesa light	Hellmann´s	Aderezo de mayonesa light	25/9/00	Aceite vegetal comestible, agua, vinagre, almidon de maiz modificado, azúcar; sal yodada, yema de huevo, jugo de limon, maltodextrina, huevo entero, .1% de acido sorbico como conservador; goma xantana, acido fosforico, acido lactico, mostaza, suero de leche en polvo, colorante natural (betacaroteno y oleo resina de paprica), saboradores artificiales, EDTA de calcio
113	Mayonesa light	La Costeña	Aderezo para ensaladas light	25/9/06	Agua, aceite de soya, fructosa, yema de huevo, vinagre, almidon modificado, sal yodada, jugo de limon, condimentos y especias.
114	Mayonesa light	Comercial Mexicana	Aderezo con jugo de limones light	25/9/06	Aceite vegetal comestible, (puede contener aceite de algodón y/o soya) yema de huevo, vinagre, almidon de maíz, azúcar; sal yodatada, semilla de mostaza, goma xantano, especias, benzoato de sodio como conservador; jugo de limon y EDTA.
115	Mayonesa sin colesterol	Hellmann´s	Aderezo sin colesterol con jugo de limón	25/9/00	Aceite vegetal comestible, agua, vinagre, almidon de maiz modificado, azúcar; maltodextrina, sal yodada, clara y yema de huevo, jugo de limon, .1% de acido sorbico como conservador; goma xantana, goma guar; acido fosforico, glutamato monosodico, especias, colorante natural, saboradores artificiales, EDTA de calcio
116	Mayonesa aderezo sin colesterol	Hellmann´s	Aderezo sin colesterol	25/9/06	Aceite vegetal comestible, agua, vinagre, almidón de maíz modificado, azúcar; sal yodada, clara y yema de huevo, jugo de limón, 0.1% de ácido sórbico como conservador; goma xantana, goma guar; ácido fosfórico, ácido láctico, mostaza, colorante natural (betacaroteno), saboradores artificiales, EDTA de calcio
117	Pan casero	Panadería local	Bolillo	30/10/06	ND
118	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Bolillo	30/10/06	ND
119	Pan casero	Tienda de autoservicio	Bolillo	30/10/06	ND
120	Pan casero	Panadería local	Baguette	30/10/06	ND
121	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Baguette	30/10/06	ND
122	Pan casero	Tienda de autoservicio	Baguette	30/10/06	ND
123	Pan casero	Panadería local	Cuerno	30/10/06	ND
124	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Cuerno	30/10/06	ND
125	Pan casero	Panadería local	Cuernito integral	30/10/06	ND
126	Pan casero	Tienda de autoservicio	Cuernito hojaldre	30/10/06	ND
127	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Cuerno reducido en grasas	30/10/06	ND
128	Pan casero	Panadería local	Concha de vainilla	30/10/06	ND
129	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Concha	30/10/06	ND
130	Pan casero	Tienda de autoservicio	Concha	30/10/06	ND
131	Pan casero	Panadería local	Roll de canela	30/10/06	ND
132	Pan casero	Panadería local	Dona de azúcar	30/10/06	ND
133	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Dona de azúcar	30/10/06	ND
134	Pan casero	Tienda de autoservicio	Dona de azúcar	30/10/06	ND

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
135	Pan casero	Tienda de autoservicio	Rebanada con mantequilla y azúcar	30/10/06	ND
136	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Panque de pasas	30/10/06	ND
137	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Panque integral con chocolate	30/10/06	ND
138	Pan casero	Tienda de autoservicio	Panque	30/10/06	ND
139	Pan casero	Tienda de autoservicio	Banderilla	30/10/06	ND
140	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Oreja	30/10/06	ND
141	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Pastel tiramisú	30/10/06	ND
142	Pan casero	Cadena comercial de panaderías	Carrot cake	30/10/06	ND
143	Pan casero	Panadería local	Pastel de chocolate	30/10/06	ND
144	Pan de caja industrializado	Bimbo	Pan blanco adicionado con vitaminas y minerales, libre de ácidos grasos trans	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vitamina B3), hierro, zinc, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico (vitamina B9), jarabe de alta fructosa, levadura, sal refinada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, gluten de trigo, leche descremada en polvo, aceite vegetal, emulsificantes (ésteres de ácido diacetil tartárico, monoglicéridos de ácidos grasos), alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservadores (propionato de calcio, ácido sórbico, sorbato de potasio), carbonato de calcio, enzimas activas de la harina de soya, peróxido de calcio, enzimas, lecitina de soya, vitaminas y minerales (vitamina B1, B2, B3, hierro), ácido ascórbico, azodicarbonamida y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesan productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
145	Pan de caja industrializado	Wonder (Bimbo)	Pan blanco adicionado con vitaminas y minerales	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de maíz, levadura, sal refinada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, leche descremada en polvo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservadores (ácido sórbico, propionato de calcio), carbonato de calcio, emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, ésteres de ácido diacetil tartárico), enzimas activas de la harina de soya, aceite vegetal, lecitina de soya, peróxido de calcio, enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro), azodicarbonamida y ácido ascórbico. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
146	Pan de caja industrializado	Bimbo	Light blanco 40% menos calorías, libre de ácidos grasos trans, pan blanco bajo en grasa y colesterol	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), fibra de avena, gluten de trigo, jarabe de maíz de alta fructosa, levadura, sal refinada, vinagre, emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, ésteres de ácido diacetil tartárico, enzimas), alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), goma guar, conservadores (ácido sórbico, propionato de sodio), fosfato monocalcico, carboximetilcelulosa de sodio, sulfato de calcio, goma xantana, peróxido de sodio, enzimas activas de la harina de soya, lecitina de soya, antioxidante TBHQ, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro), enzimas, sucralosa (0.002%), azodicarbonamida y ácido ascórbico. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
147	Pan tostado industrializado	Bimbo	Pan tostado	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de alta fructosa o azúcar, grasa vegetal, levadura, aceite vegetal, gluten de trigo, sal refinada, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), esteres de ácido diacetil tartarico, lecitina de soya, enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro), colorantes artificiales (amarillo N°5, rojo N°40), antioxidante TBHQ, acondicionadores de masa (ácido ascórbico, azodicarbonamida) y conservador (ácido sorbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y harina de soya.
148	Pan tostado industrializado	Wonder (Bimbo)	Pan tostado blanco	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de alta fructosa, grasa vegetal, levadura, aceite vegetal, gluten de trigo, sal refinada, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), esteres de ácido diacetil tartarico, lecitina de soya, enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro), colorantes artificiales (amarillo N° 5, rojo N° 40), antioxidante TBHQ, ácido ascórbico, azodicarbonamida y conservador (ácido sórbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
149	Pan de caja industrializado	Wonder (Bimbo)	Pan de harina de trigo integral sin azúcar, bajo en grasas y sin colesterol, 0% azúcar y grasa adicionada	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), levadura, gluten de trigo, sal refinada, emulsificantes (monogliceridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartarico), vinagre, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador (sorbato de potasio, propionato de calcio), enzimas, sucralosa (0.008%), y acondicionadores de masa (azodicarbonamida y ácido ascórbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
150	Pan de caja industrializado	Bimbo	Integral light 40% menos calorías, pan integral bajo en grasa adicionado con vitaminas y minerales	5/11/06	Harina de trigo integral adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), gluten de trigo, fibra de soya, jarabe de maíz de alta fructosa, levadura, sal refinada, vinagre, leche en polvo, emulsificantes (monogliceridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartarico, enzimas), aceite vegetal, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), goma guar, color caramelo, lecitina de soya, azodicarbonamida, conservador (ácido sórbico), antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
151	Pan de caja industrializado	Bimbo	Multigrano con 5 cereales con vitaminas y minerales	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vitamina B3), hierro, zinc, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico (vitamina B9), jarabe de alta fructosa, cema de trigo, ajonjolí, levadura, trigo en trozos, harina de centeno, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, harina de cebada, gluten de trigo, aceite vegetal, miel de abeja, sal refinada, avena, salvado, grano de trigo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), emulsificantes (monogliceridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartarico), enzimas, conservadores (propionato de calcio, ácido ascórbico), carbonato de calcio, color caramelo, lecitina de soya,

(Continúa)



(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
					vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro), ácido ascórbico, y azodicarbonamida. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
152	Pan de caja industrializado	Wonder (Bimbo)	Pan multigrano con 5 cereales blanco	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de maíz, avena, levadura, gluten de trigo, glucosa, sal refinada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, harina de cebada, harina de centeno, harina de arroz, emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartárico), trigo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), aceite vegetal, conservador (sorbato de potasio, ácido sorbico, propionato de calcio), enzimas activas de la harina de soya, lecitina de soya, enzimas, azodicarbonamida y ácido ascórbico. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
153	Pan bollos industrializados	Bimbo	Pan blanco para hamburguesa adicionado con vitaminas y hierro libre de ácidos grasos TRANS	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de maíz de alta fructosa, levadura, sal refinada, aceite de soya parcialmente hidrogenado, gluten de trigo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador (propionato de sodio), emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartárico), enzima activa de la harina de soya, goma guar, carboximetilcelulosa de sorio, aceite vegetal, enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro) y acondicionadores de masa (azodicarbonamida y ácido ascórbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
154	Pan bollos industrializados	Wonder (Bimbo)	Pan blanco para hamburguesas adicionado con vitaminas y hierro select	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de maíz de alta fructosa o azúcar, ajonjolí, levadura, sal refinada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, gluten de trigo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador (propionato de calcio), emulsificantes (mono y diglicéridos, esteres de ácido diacetil tartárico), aceite vegetal, enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro) y acondicionadores de masa (azodicarbonamida y ácido ascórbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
155	Pan para hot dogs	Bimbo	Pan blanco para hot dogs adicionado con vitaminas y hierro libre de ácidos grasos TRANS	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de maíz de alta fructosa, levadura, sal refinada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, gluten de trigo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador (propionato de calcio), emulsificantes (monoglicéridos destilados, esteres de ácido diacetil tartárico), enzimas activas de la harina de soya, aceite vegetal, colorante artificial (amarillo 5, rojo 40), enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro), goma guar, carboximetilcelulosa de sodio y acondicionadores de masa (azodicarbonamida y ácido ascórbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
156	Pan para hot dogs	Wonder (Bimbo)	Pan blanco para hot dogs adicionado con vitaminas y hierro, pan estilo americano	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), jarabe de maíz de alta fructosa o azúcar; levadura, sal refinada, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, gluten de trigo, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador (propionato de calcio), emulsificantes (monoglicéridos destilados, esteres de ácido diacetil tartarico), aceite vegetal, colorante artificial (amarillo 5, rojo 40), enzimas, vitaminas y minerales (B1, B2, B3, hierro) y acondicionadores de masa (azodicarbonamida y ácido ascorbico). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
157	Pan dulce industrializado	Bimbo	Conchas adicionadas con vitaminas y hierro	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vitamina B3), hierro, zinc, tiamina (vitamina B9), azúcar; grasa vegetal, huevo, jarabe de maíz de alta fructosa, levadura, gluten de trigo, leche descremada en polvo, aceite vegetal, margarina, emulsificantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartárico, estearoil lactilato de sodio), extracto de vainilla, sal refinada, enzimas, saborizante natural, conservadores (propionato de calcio, ácido sórbico), saborizante artificial, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), lecitina de soya, canela molida, ácido ascórbico, colorante artificial (amarillo 5, rojo 40), antioxidante (TBHQ) y vitaminas y minerales (vitamina B1, B2, B3, hierro). Este producto es elaborado en equipo que procesa leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
158	Pan dulce industrializado	Tía Rosa	Conchas	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vitamina B3), hierro, zinc, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico (vitamina B9), jarabe de alta fructosa, margarina, azúcar, grasa vegetal, huevo, levadura, leche descremada en polvo, aceite vegetal, gluten de trigo, sal refinada, emulsificantes (monoglicéridos destilados, esteres de ácido diacetil tartarico), cocoa, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), saborizantes naturales y artificiales, conservadores (propionato de calcio, ácido sórbico), enzimas, lecitina de soya, colorante artificial (amarillo 5, rojo 40), propilenglicol, acondicionadores de masa (ácido ascórbico, y azodicarbonamida) y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
159	Pan dulce industrializado	Bimbo	Donitas espolvoreadas	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico, dextrosa, grasa vegetal, azúcar; leche descremada en polvo, fructosa, yema de huevo, polvo para hornear (bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico, sulfato de aluminio y sodio), aceite vegetal, sal refinada, emulsificantes (estearoil lactilato de sodio, polisorbato 60, mono y diglicéridos de ácidos grasos), carboximetilcelulosa de sodio, gomaguay, carrafinina, conservador (ácido sórbico) nuez moscada, vitaminas y minerales (B1, B2, B3 y He) colorante artificial (amarillo N° 5, rojo N° 40) y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
160	Pan dulce industrializado	Bimbo	Donas de azúcar; pan dulce enriquecido con vitaminas y hierro	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), azúcares, grasa vegetal, harina preparada para

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
					donas, dextrosa, aceite vegetal, leche descremada en polvo, emulsificantes (estearoil lactilato de sodio, polisorbato 60, mono y diglicéridos de ácidos grasos), harina de soya, polvo para hornear (bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico, sulfato de aluminio y sodio), yema de huevo en polvo, sal refinada, carboximetilcelulosa de sodio, goma guar, carragenina, conservador (ácido sorbico), saborizante artificial, nuez moscada, vitaminas y minerales (vitamina B1, B2, B3, hierro), colorantes artificiales (amarillo 5, rojo 40) y antioxidante (TBHQ). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y nuez.
161	Pan dulce industrializado	Bimbo	Bimbuñuelos	30/10/06	Azúcar, grasa vegetal, almidón de trigo, harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, ácido fólico, huevo, leche descremada en polvo, sal refinada, polvo para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de sodio) y antioxidante TBHQ.
162	Pan dulce industrializado	Bimbo	Mantecadas	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico, 20% de huevo, grasa vegetal, azúcar, aceite vegetal, jarabe de maíz de alta fructosa, almidón de maíz modificado, grasa butírica, leche descremada en polvo, polvo para hornear (bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico, sulfato de aluminio y sodio), fécula de maíz, emulsificantes (monoglicéridos, esteres de poliglicerol de ácidos grasos, propilenglicol), sal refinada, saborizante artificial, sorbitol, conservador (ácido sórbico) lecitina de soya, goma xantana, vitaminas y minerales (B1, B2, B3 y He) colorante artificial (amarillo 5, rojo 40) antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa leche, huevo, nuez.
163	Pan dulce industrializado	Tía Rosa	Mantecadas de vainilla con nuez	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, y ácido fólico, aceite vegetal, 15% de huevo, sorbitol, jarabe de maíz de alta fructosa, leche descremada en polvo, aceite mineral, nuez, polvo para hornear (fosfato y sulfato de aluminio y sodio, bicarbonato de sodio, sulfato de calcio), bicarbonato de sodio, almidón modificado de maíz, sal refinada, emulsificantes (esteres de propilenglicol de ácidos grasos, estearoil lapilato de sodio), saborizante artificial, goma xantana, conservador; ácido ascórbico y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesan productos que contienen leche y huevo y nuez.
164	Pan dulce industrializado	Tía Rosa	Orejas	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, ácido fólico, margarina, azúcar, grasa vegetal, sal refinada, aceite vegetal, y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesan productos que contienen leche y huevo.
165	Pan dulce industrializado	Tía Rosa	Cuernitos	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vitamina B3), hierro, zinc, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico (vitamina B9), margarina, azúcar, grasa vegetal, huevo, levadura, leche descremada en polvo, gluten de trigo, sal refinada, alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador (propinato de calcio, benzoato de sodio), emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, esteres de ácido diacetil tartarico), enzimas, ácido ascórbico, colorante

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
166	Pan dulce industrializado	Bimbo	Roles de canela, pan dulce adicionado con vitaminas y minerales	5/11/06	artificial (amarillo N° 5, rojo N° 40) y azodicarbonamida. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche y huevo. Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), azúcares, uva pasa, huevo, grasa vegetal, jarabe de alta fructosa, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, aceite vegetal, alcohol potable, levadura, margarina, canela en polvo, sal refinada, gluten de trigo, emulsificantes (ésteres de ácido diacetil tartárico, monoglicéridos de ácidos grasos), alimento para levadura (fosfato monocalcico, cloruro de amonio), conservador propionato de calcio, ácido sorbico), enzimas, enzima activa de la harina de soya, glicerina, lecitina de soya, vitaminas y minerales (vitamina B1, B2, B3, hierro), y acondicionadores de masa (ácido ascórbico, azodicarbonamida). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soya y ajonjolí.
167	Pan dulce industrializado	Bimbo	Panqué con pasas, pan dulce adicionado con vitaminas y hierro, con leche	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), 22% de huevo, azúcar, grasa vegetal, pasas, jarabe de alta fructosa, aceite vegetal, grasa butírica, almidón de maíz modificado, leche descremada en polvo, emulsificantes (estearoil lactilato de sodio, monoestearato de sorbitan, polisorbato 60), polvo para hornear (bicarbonato de sodio, fosfato y sulfato de aluminio y sodio, sulfato de calcio), sal refinada, conservador (ácido sorbico), goma xantana, saborizante artificial, lecitina de soya, vitaminas y minerales (vitamina B1, B2, B3, hierro) y colorante artificial (amarillo 5, rojo 40). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y nuez.
168	Pan dulce industrializado	Tía Rosa	Panqué	5/11/06	Azúcar, harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), 22% de huevo, grasa vegetal, aceite vegetal, jarabe de maíz de alta fructosa, almidón de maíz modificado, polvo para hornear (fosfato y sulfato de aluminio y sodio, bicarbonato de sodio), emulsificantes (estearoil lactilato de sodio, polisorbato 60), leche descremada en polvo, sal refinada, conservador (ácido sórbico), goma xantana, saborizantes artificiales y colorante artificial (amarillo N° 5, rojo N° 40). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y nuez.
169	Pan dulce industrializado	Suandy (Bimbo)	Panqué marmoleado sabor vainilla y chocolate elaborado con mantequilla	26/11/06	Huevo, azúcar, harina de trigo adicionada con niacina (v B3), hierro, zinc, tiamina (v B1), riboflavina (v B2) y ácido fólico (v B9), grasa butírica, jarabe de maíz de alta fructosa, leche descremada en polvo, proteína de soya, suero de leche, glucosa, almidón modificado de maíz, polvos para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de sodio), emulsificantes (monoestearato de sorbitán, polisorbato 60), cocoa, conservadores (propionato de sodio, ácido sorbico), extracto de vainilla, sal refinada, saborizante artificial, goma xantana, bicarbonato de sodio, color caramelo, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, fécula de maíz, lecitina de soya y antioxidante (TBHQ)
170	Pastelito industrializado	Suandy (Bimbo)	Pastel de chocolate elaborado con mantequilla	27/11/06	Glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, harina de trigo adicionada con niacina (v B3), hierro, zinc, tiamina

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
					(v B1), riboflavina (v B2) y ácido fólico (v B9), huevo, azúcar; grasa butírica, sorbitol, mermelada de chabacano, grasa vegetal, licor de cacao, cocoa, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, aceite vegetal, margarina, alcohol potable, almidón modificado de maíz, leche descremada en polvo, albúmina de huevo, carbonato de calcio, agar agar, emulsificantes (monoglicéridos destilados, ésteres de propilenglicol y poliglicerol de ácidos grasos, estearoil lactilato de sodio, monoestearato de sorbitán), polvos para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de sodio), sal refinada, saborizante artificial, bicarbonato de sodio, color caramelo, conservadores (propionato de sodio, ácido sorbico), colores artificiales (rojo 40, amarillo 5 y 6, azul 1 y 2) Este producto es elaborado en un equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, nuez y cacahuete.
171	Galleta dulce crujiente	Gamesa	Marias galleta fortificada	30/10/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, azúcar; jarabe de maíz, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, sal, minerales (calcio, zinc, hierro) y vitaminas (B3, ácido fólico), brillo para galleta a base de leche y huevo, saborizantes artificiales, emulsificante (monoestearato de propilenglicol), estearoil lactilato de sodio), leche descremada, lecitina de soya, metabisulfito de sodio.
172	Galleta dulce crujiente	Marinela	Polvorones galleta tipo polvorón con sabor a naranja adicionados con vitaminas y minerales	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, y ácido fólico, azúcar; grasa vegetal, emulsificantes (estearoil lactilato de sodio, ésteres de ácido de diacetil tartarico), sal refinada, bicarbonato de amonio, saborizantes artificiales, bicarbonato de sodio, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico, B12). Este producto es elaborado en equipo con productos que procesan leche, huevo y harina de soya.
173	Barras nutritivas industrializadas	Quaker	Galletas de avena con pasas únicas con avena quaker 100% natural 0g de ácidos grasos TRANS	5/11/06	Cereales (harina de trigo integral adicionada con hierro y ácido fólico, hojuelas de avena), azúcar; grasa vegetal (libre de aceites hidrogenados), pasas, huevo, fibra soluble (inulina), leche descremada, suero de leche, sal, lecitina de soya, saborizantes naturales, colorante natural (caramelo).
174	Galleta dulce crujiente	Gamesa	Chokis galleta fortificada	5/11/06	Cereales (harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, harina de avena), chispas sabor chocolate (azúcar; grasa vegetal de palmiste, cocoa, leche descremada, leche entera, lecitina de soya, saborizante artificial), azúcar; grasa vegetal parcialmente hidrogenada, suero de leche, chispas de chocolate, jarabe de maíz, minerales (calcio, fósforo, hierro) y vitaminas (ácido fólico, B12), sal, emulsificantes (monoestearato de propilenglicol, estearoil lactilato de sodio), saborizante artificial, lecitina de soya.
175	Galleta dulce crujiente	Nabisco (Kraft)	Chips Ahoy, galletas con chispas de chocolate	5/11/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, chispas de chocolate, azúcares, aceite vegetal parcialmente hidrogenado y/o aceite vegetal, sal yodada, bicarbonato de sodio, suero de leche, fosfato diamónico, saborizante artificial, bicarbonato de amonio. Este producto puede contener trazas de nuez.
176	Galleta dulce crujiente	Suandy (Bimbo)	Pastisetas, galletas elaboradas con mantequilla	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), grasa butírica, azúcar; grasa vegetal, fécula de maíz, glucosa, leche descremada en polvo, sal refinada,

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
					aceite vegetal, polvo para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de sodio, conservador (propionato de sodio), emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, ésteres de ácido), bicarbonato de sodio, antioxidante (TBHQ) y colorantes artificiales (amarillo 5, rojo 40)
177	Galleta dulce crujiente	Gabi	Galleta mini orejitas finas, galletas de pasta hojaldrada	5/11/06	Harina de trigo, margarina (aceite parcialmente hidrogenado de soya y/o palma, benzoato de sodio), agua, azúcares, saborizante artificial mantequilla, sal, bicarbonato de sodio y saborizante artificial vainilla.
178	Galleta dulce crujiente surtida	Gabi	Galleta surtido rico finas (chocolate, mantequilla, avena)	5/11/06	Harina de trigo, azúcares, margarina (aceite de soya y/o aceite de palma, benzoato de sodio), grasa vegetal (aceite parcialmente hidrogenado de soya y/o palma), agua, huevo, cocoa en polvo, leche en polvo, monoestearato de glicerilo, sal, colorante artificial (amarillo 5 y 6, azul 1 y rojo 40), bicarbonato de sodio, saborizante artificial vainilla, fosfato monocalcico y bicarbonato de amonio.
179	Galleta dulce crujiente	Gamesa	Emperador combinado sabor chocolate y vainilla	30/10/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, jarabe de maíz, leche entera, cocoa, sal, emulsificantes (propilenglicol, mono y diglicéridos, ésteres de poliglicerol de ácidos grasos, estearoil lactilato de sodio), huevo, lecitina de soya, colorantes (dióxido de titanio, azul brillante FCF, amarillo ocaso FCF, rojo allura AC, tartrazina), saborizantes artificiales, ácido cítrico, hierro y vitaminas (ácido fólico, vitamina B12)
180	Galleta dulce crujiente	Gamesa	Mamut	30/10/06	Cobertura sabor chocolate (azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, cocoa, leche descremada, lecitina de soya, saborizantes artificiales), harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, jarabe de maíz, azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, glicerina, gnetina, sal, emulsificantes (monoestereato de propilenglicol, estearoil de propilenglicol, estearoil lactilato de sodio), lecitina de soya, saborizantes artificiales, hierro y vitaminas (ácido fólico, vitamina B12), caseinato de calcio, hexametáfosfato de sodio.
181	Galleta dulce crujiente	Gamesa	Cremax de nieve galleta crema de nieve fortificada sabor chocolate	30/10/06	Azúcar, harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, grasa vegetal parcialmente hidrogenada (puede contener uno o más de los siguientes aceites: soya, semilla de algodón y/o palma), cocoa, suero de leche, almidón de maíz, colorantes (amarillo ocaso FCF, rojo allura AC, azul brillante FCF, caramelo puro, tartrazina), sal, saborizantes artificiales, bicarbonato de sodio, lecitina de soya, hierro y vitaminas (ácido fólico, vitamina B12)
182	Galleta dulce crujiente	Marinela	Príncipe con relleno sabor chocolate adicionadas con vitaminas y minerales	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico, relleno sabor chocolate (azúcar, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, cacao parcialmente desgrasado, lecitina de soya, saborizante artificial) azúcar, grasa vegetal, huevo, leche en polvo descremada, jarabe de maíz de alta fructosa, sal refinada, agentes leudantes (bicarbonato de sodio y de amonio) ésteres de ácido diacetil tartarico, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B12, B1, yodo, ácido fólico y B2) saborizante artificial y conservador (benzoato de sodio). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y harina de soya.

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
183	Galleta dulce crujiente	Marinela	Triki Trakes galletas adicionadas con vitaminas y minerales	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico, gotas sabor chocolate (azúcar; grasa vegetal, almidón de maíz, jarabe de alta fructosa, polvos para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de sodio) sal refinada, emulsificantes (estearoil lactilato de sodio y esteres de ácido diacetil tartárico) saborizantes artificiales, bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio y vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B12, B1, yodo, ácido fólico y B2). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y harina de soya.
184	Galleta dulce crujiente	Nabisco (Kraft)	Oreo galleta sandwich de oreo de chocolate con relleno cremoso	30/10/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, relleno (azúcar; aceite vegetal parcialmente hidrogenado y/o aceite vegetal hidrogenado, almidón de maíz, saborizante artificial, lecitina de soya) azúcares, aceite vegetal parcialmente hidrogenado y/o aceite vegetal, cocoa, almidón de maíz, sal yodada, bicarbonato de sodio, lecitina de soya y saborizante artificial
185	Galleta dulce crujiente	Marinela	Suavicremas de chocolate, galletas tipo gaufrette adicionadas con vitaminas y minerales, con relleno cremoso	5/11/06	Azúcar; grasa vegetal, harina de trigo adicionada con niacina (vitamina B3), hierro, zinc, tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2) y ácido fólico (vitamina B9), maltodextrinas, leche descremada en polvo, fécula de maíz, dextrosa, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, cocoa, lecitina de soya, colorante artificial (amarillo 5, azul 1, rojo 3 y 40), enzimas, saborizantes artificiales, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico y B12), sal refinada, bicarbonato de sodio y ácido cítrico. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche y harina de soya.
186	Galleta dulce suave	Marinela	Barritas, galletas adicionadas con vitaminas y minerales con mermelada de fresa	30/10/06	Harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico, mermelada de fresa (puré de fresa, azúcar; puré de fresa, almidón, pectina, carboximetilcelulosa, ácido cítrico, conservador (benzoato de sodio), grasa vegetal), grasa vegetal, azúcar; glucosa, sal refinada, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico y B12) saborizante y colorante artificial (amarillo 5, rojo 40). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y harina de soya.
187	Galleta dulce suave	Gamesa	Senzo bar galleta fortificada sabor fresa y mandarina	5/11/06	Mermelada de fresa (azúcar; pulpa de fresa, manzana, manzana deshidratada, sal, saborizante artificial, calcio, colorantes (caramelo, rojo allura AC)), harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, azúcar; grasa vegetal parcialmente hidrogenada, almidón de maíz, jarabe de maíz, huevo, sal, glicerina, saborizante artificial, lecitina de soya, estearoil lactilato de sodio, hierro y vitaminas (ácido fólico, vitamina B12), colorantes (rojo allura AC, tartrazina)
188	Galleta salada industrializada	Lara	Canapinas galletas adicionadas con vitaminas y minerales	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), grasa vegetal, azúcar; jarabe de alta fructosa, almidón de maíz, sal refinada, jarabe de malta, bicarbonato de sodio, bicarbonato de amonio, fosfato monocalcico, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico y B12) estearoil lactilato de sodio, metabisulfito de sodio, levadura y enzimas. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo y harina de soya.

(Continúa)

(Continuación)

<b>Código de alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Marca</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha de compra</b>	<b>Ingredientes</b>
189	Galleta salada industrializada	Gamesa	Crackets galleta fortificada	30/10/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, azúcar, sal, jarabe de maíz, jarabe de malta, levadura, estearoil, lactilato de sodio, saborizante artificial, lecitina de soya, metabisulfito de sodio, hierro y vitaminas (ácido fólico y B12) harina de malta y enzimas
190	Galleta salada industrializada	Nabisco (Kraft)	Ritz galletas	30/10/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, aceite vegetal, azúcares, sal yodada, bicarbonato de sodio, fosfato monocalcico, jarabe de malta, miel de abeja, bicarbonato de amonio, lecitina de soya, estearoil 2-lactilato de sodio, saborizante artificial, enzimas, metabisulfito de sodio
191	Galleta salada industrializada	Gamesa	Saladitas galleta fortificada	30/10/06	Harina de trigo adicionada con hierro y ácido fólico, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, jarabe de maíz, sal, emulsificantes (monoestearato de propilenglicol, estearoil lactilato de sodio), lecitina de soya, harina de malta, fosfato diamonico, levadura, hierro y vitaminas (ácido fólico y B12), enzimas, saborizante artificial
192	Pastelito industrializado	Marinela	Gansito (pastelito relleno de crema y mermelada de fresa con cobertura sabor chocolate adicionado con vitaminas y minerales)	30/10/06	Azúcares, mermelada de fresa, grasa vegetal, harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina y ácido fólico, granillo sabor chocolate, jarabe de maíz de alta fructosa, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, huevo, cocoa, fécula de maíz, dextrosa, glicerina, proteína concentrada de suero de leche, lecitina de soya, almidón de maíz modificado, glucosa, emulsificantes (monoglicéridos destilados, ésteres de propilenglicol, poliglicerol de ácidos grasos y polisorbato 80) fibra de avena, leche descremada en polvo, conservadores (propionato de sodio, ácido sórbico) sal refinada, fosfato y sulfato de aluminio y sodio, bicarbonato de sodio, sulfato de calcio, aceite vegetal, canela, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico y B12) carboximetilcelulosa de sodio, goma guar, carragenina, goma algarrobo, y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, nuez y cacahuate.
193	Pastelito industrializado	Marinela	Chocoroles piña	30/10/06	Azúcares, jarabe de alta fructosa, grasa vegetal, harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, y ácido fólico, huevo, mermelada de piña, glucosa, cocoa, sorbitol, glicerina, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, dextrosa, proteína de suero de leche, leche descremada en polvo, almidón modificado de maíz, conservadores (benzoato de sodio, propionato de sodio, ácido sórbico), emulsificantes (ésteres de propilenglicol, estearoil lactilato de sodio, ésteres de poliglicerol, polisorbato 80, monoglicéridos de ácidos grasos) pectina, sal refinada, ácido cítrico, sulfato y fosfato de aluminio y sodio, bicarbonato de sodio, sulfato de calcio, saborizantes artificiales, lecitina de soya, canela molida, goma xantana, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo ácido fólico y B12) goma guar, carboximetilcelulosa de sodio, goma algarrobo, carragenina y colorantes artificiales (amarillo 5, rojo 40). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, nuez y cacahuate.
194	Pastelito industrializado	Marinela	Pinguinos	30/10/06	Azúcares, harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, y ácido fólico, jarabe de alta fructosa, grasa vegetal, cocoa, glicerina, emulsifican-

(Continúa)



(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
					tes (ésteres de propilenglicol, mono y diglicéridos destilados, monopropilenglicol, triglicéridos, polisorbato 60 y 80) dextrosa, glucosa, leche descremada en polvo, almidón modificado de maíz, proteína de suero de leche, polvos para hornear (bicarbonato de sodio, sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de calcio) aceite vegetal, albumina de huevo, fibra de avena, sal refinada, conservadores (propionato de sodio, ácido sórbico y sorbato de potasio) saborizantes artificiales, almidón de maíz, grasa vegetal, bicarbonato de sodio, color caramelo, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico y B12) lecitina de soya, carboximetilcelulosa, goma xantana, carragenina, ácido cítrico agar agar, dióxido de titanio, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, domo algarrobo, grenetina, carbonato de calcio y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, nuez y cacahuete.
195	Pastelito industrializado	Marinela	Submarinos, pastelito adicionado con vitaminas y minerales con relleno sabor chocolate	30/10/06	Crema sabor chocolate (jarabe de alta fructosa, grasa vegetal, azúcar cocoa, almidón modificado de maíz, sal refinada, conservadores (propionato de sodio, ácido sórbico) emulsificantes (ésteres de poliglicerol de ácidos grasos, polisorbato 80), saborizante artificial, goma guar, carboximetilcelulosa, goma algarrobo y carragenina), harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina y ácido fólico, azúcar, huevo, jarabe de alta fructosa, grasa vegetal, glicerina, dextrosa, cocoa, proteínas de suero de leche, glucosa, aceite vegetal, emulsificantes (monoglicéridos de ácidos grasos, ésteres de propilenglicol de ácidos grasos), polvos para hornear (sulfato de aluminio y sodio, fosfato monocalcico, carbonato de sodio), fibra de avena, almidón modificado de maíz, conservadores (propionato de sodio, ácido sórbico), fécula de maíz, sal refinada, saborizantes artificiales, color caramelo, bicarbonato de sodio, lecitina de soya, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, yodo, ácido fólico y B12) carboximetilcelulosa, goma guar, carragenina, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, colorantes artificiales (amarillo 5 y 6, rojo 40, azul 1 y 2), goma xantana y antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, nuez y cacahuete.
196	Pastelito industrializado	Marinela	Napolitano, pastelito adicionado con vitaminas y minerales con cobertura sabor chocolate	30/10/06	Glass sabor chocolate (azúcares, grasa vegetal, cocoa, glucosa, agar agar, goma algarrobo, almidón de maíz, grenetina), conservador (sorbato de potasio, monoestearato de sorbitán, carbonato de calcio), harina de trigo adicionada con niacina, hierro, zinc, tiamina, riboflavina, ácido fólico, huevo, grasa vegetal, pasa, jarabe de alta fructosa, dextrosa, glicerina, aceite vegetal, glucosa, proteínas de suero de leche, emulsificantes (ésteres de poliglicerol, mono y diglicéridos de ácidos grasos, monopropilenglicol), albúmina de huevo, fibra de avena, almidón de maíz, almidón modificado, sal refinada, conservadores (propionato de sodio, ácido sórbico, bicarbonato de sodio, fosfato y sulfato de aluminio y sodio, sulfato de calcio, lecitina de soya, agar agar, dióxido de titanio, saborizantes artificiales, vitaminas y minerales (C, A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1,

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
					yodo, ácido fólico y B12) goma xantana, aceite vegetal parcialmente hidrogenado, goma algarrobo, grenetina, carbonato de calcio, antioxidante TBHQ. Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, nuez y cacahuete.
197	Barras nutritivas industrializadas	Bimbo	Bran Frut barra de trigo con relleno de mermelada de manzana canela, adicionado con 11 vitaminas y minerales	5/11/06	Mermelada sabor manzana canela (azúcares, dextrosa, manzana, almidón modificado, glicerina, pectina, ácido málico, saborizante artificial, sal refinada, color caramelo, canela, conservador (sorbato de potasio), colorante artificial (amarillo 6)), harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, timaina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), margarina, azúcar, salvado de trigo, avena en polvo, huevo, grasa vegetal, sal refinada, carbonato de calcio, vitaminas y minerales (E, B3, zinc, A, hierro, B6, B12, B1, B2, ácido fólico), aceite vegetal, conservador (benzoato de sodio) y antioxidante (TBHQ). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche y huevo.
198	Barras nutritivas industrializadas	Bimbo	Doble fibra barra integral con fibra de trigo y avena enriquecida con vitaminas y minerales la única con Bi-O-Fibra	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), cereal de salvado (salvado de trigo, salvado de maíz, salvado de avena, extracto de maíz y cebada, jarabe de maíz de fructosa, bicarbonato de sodio, anato, hierro, nicinamida, tiamina, pantotenato de calcio, cloridrato de piridoxina, ácido fólico), azúcar, fibra de avena, grasa vegetal, miel de abeja, salvado de trigo, huevo, leche descremada en polvo, polvo para hornear (fosfato y sulfato de aluminio y sodio, bicarbonato de sodio, sulfato de calcio) bicarbonato de amonio, esteres de ácido diacetil tartárico, saborizantes artificiales, color caramelo, vitaminas y minerales, salvado de trigo, (E, B3, E, zinc, A, hierro, B6, B12, B1, ácido fólico, B2), jarabe de alta fructosa, sal refinada, conservador (benzoato de sodio). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soja y cacahuete.
199	Barras nutritivas industrializadas	Bimbo	Multigrano Linaza barra de trigo, avena, cebada, centeno, girasol y linaza	5/11/06	Harina de trigo adicionada con niacina (vit B3), hierro, zinc, tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), y ácido fólico (vit B9), azúcar, grasa butírica, salvado de trigo, semilla de girasol, grasa vegetal, huevo, harina de avena, semilla de linaza, harina de centeno, harina de cebada, fibra de avena, polvo para hornear (fosfato monocalcico, sulfato de aluminio y sodio, bicarbonato de sodio, carbonato de sodio) esteres de ácido diacetil tartarico, saborizante artificial, sal refinada, vitaminas y minerales (B3, E, zinc, A, hierro, B6, B12, B1, ácido fólico, B2), fructosa, conservador (benzoato de sodio). Este producto es elaborado en equipo que procesa productos que contienen leche, huevo, harina de soja y cacahuete.
200	Barras nutritivas industrializadas	Kelloggs	All-Bran natural, barras de salvado de trigo con 12 vitaminas y minerales	5/11/06	Cereal de salvado de trigo (salvado de trigo, azúcares, extracto de malta, fosfato dicálcico dihidratado (calcio, fósforo), sal yodada, ácido ascórbico (vit C), maltodextrina, niacinamida (niacina), palmitato de retinol (vit A), cloridrato de piridoxina (vit B6), cobalamina (vit B12), óxido de zinc, riboflavina (vit B2), hierro reducido, mononitrato de tiamina (vit B1), ácido fólico), azúcares, harina de trigo, aceite de soja parcialmente hidrogenado, fibra de avena, huevo, leche descremada en polvo, amulsificante (lecitina de soja), saborizante artificial a vainilla, leudante (bicarbonato de sodio), saborizante natural y artificial a mantequilla. Contiene ingredientes de huevo, leche, y trigo (gluten)

(Continúa)

(Continuación)

<b>Código de alimento</b>	<b>Nombre del alimento</b>	<b>Marca</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha de compra</b>	<b>Ingredientes</b>
201	Barras nutritivas industrializadas	Kelloggs	Nutridia linaza integral, barras de trigo, avena, centeno, cebada, girasol y linaza	5/11/06	Mezcla de harinas (de trigo integral, trigo, avena, centeno, cebada), azúcares, aceite de soya parcialmente hidrogenado, semilla de girasol, cereal de salvado de trigo, semilla de linaza entera, hojuelas de avena, dextrosa, fibra de avena, canela, huevo, esteres de ácido diacetil tartárico, sal yodada, bicarbonato de amonio, pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato de sodio, saborizante natural y artificial a mantequilla, niacinamida (niacina), alfa tocoferol acetato (vit E), óxido de zinc, vit A palmitato, hierro reducido, fosfato monocalcico, pantotenato de calcio, BHT, clorhidrato de piridoxina (vit B6), cobalamina (vit B12), mononitrato de tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), leche descremada en polvo, ácido fólico. Contiene ingredientes de trigo, huevo y leche.
202	Barras nutritivas industrializadas	Kelloggs	Special K, barra de hojuelas de arroz y trigo sabor manzana-pera bajo en grasa con 11 vitaminas y minerales	5/11/06	Hojuelas tostadas de arroz (arroz, azúcar; trigo, gluten de trigo, germen de trigo desgrasado, sal, harina de trigo, malta, maltodextrina, mononitrato de tiamina (vit B1), riboflavina (vit B2), azúcares, manzana en trozos, aceite de soya y algodón parcialmente hidrogenados, dextrosa, fosfato tricalcico (calcio), sorbitol, glicerina kosher; saborizante natural y artificial a manzana-pera, lecitina de soya, ácido ascórbico y ascorbato de sodio (vit C), ácido cítrico, alfa-tocoferol acetato (vit E), maltodextrina, hierro reducido, niacinamida (niacina), leche descremada en polvo, acetato de retinol (vit A), BHT, cobalamina (vit B12), clorhidrato de piridoxina (vit B6), riboflavina (vit B2), mononitrato de tiamina (vit B1), óxido de zinc, ácido fólico. Contiene trazas de glute. Contiene ingredientes de trigo y leche.
203	Barras nutritivas industrializadas	Bimbo	Silueta barra de hojuelas de arroz y trigo adicionada con vitaminas y minerales	5/11/06	Hojuelas de trigo y arroz, cebada malteada, sorbitol, leche descremada en polvo, grasa vegetal, dextrosa, azúcar, inulina, maltodextrinas, miel de abeja, glicerina, gnetina, monoglicéridos de ácidos grasos, vitaminas y minerales (A, B3, E, zinc, hierro, B6, B2, B1, ácido fólico y B12) sal refinada y saborizante natural.
204	Atún	Herdez	Atún aleta amarilla en aceite	25/9/06	Atun aleta amarilla, aceite vegetal comestible, caldo vegetal, sal yodada
205	Atún	Dolores	Atún aleta amarilla en aceite	25/9/06	Atún aleta amarilla en trozos, agua, aceite vegetal, extracto vegetal de soya, sal yodada
206	Atún	Nair	Atún aleta amarilla en aceite en hojuelas	25/9/06	Atún aleta amarilla en hojuelas, agua, aceite vegetal comestible, extractos vegetales y sal yodada
207	Atún	La Torre	Atún aleta amarilla en trozos en aceite	25/9/00	Atún aleta amarilla en trozos, agua, aceite vegetal comestible, caldo vegetal, sal
208	Atún	Great Value	Atún aleta amarilla en aceite	25/9/06	Atún aleta amarilla en trozos, agua, aceite vegetal, extracto vegetal de soya, sal yodada
209	Atún	Comercial Mexicana	Atún aleta amarilla en aceite	25/9/06	Atún aleta amarilla en hojuelas, caldo vegetal, aceite vegetal y sal yodada
210	Atún	Calvo	Atún aleta amarilla en aceite vegetal en lomos	25/9/00	Atún claro, aceite vegetal y sal
211	Atún	Tuny	Lomo de atún, atún aleta amarilla en trozos en aceite	25/9/06	Lomo de atún aleta amarilla, aceite vegetal y caldo vegetal y sal yodada
212	Sardina	Guymex	Sardinas en aceite con picante	25/9/06	Sardinas, aceite de soya, chiles y sal yodada
213	Sardina	Brunswick	Sardinas en aceite fuente natural de omega 3, proteínas, calcio y hierro	25/9/06	Sardinas, aceite de soya, sal
214	Sardina	Calvo	Sardinas en aceite vegetal	25/9/06	Sardinas, aceite vegetal y sal
215	Sardina	Vigilante	Sardinas en aceite de oliva	25/9/06	Sardinas, aceite de oliva y sal
216	Taco acorazado de salchicha	Escuela primaria	Taco acorazado de salchicha	28/11/06	ND
217	Dobladas de pollo con mole	Escuela primaria	Dobladas de pollo con mole	28/11/06	ND

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
218	Quesadilla de queso frita	Escuela primaria	Quesadilla de queso frita	28/11/06	ND
219	Taco de barbacoa	Escuela primaria	Taco de barbacoa	28/11/06	ND
220	Taco dorado de papa	Escuela primaria	Taco dorado de papa	28/11/06	ND
221	Pepito de salchicha frito y capeado	Escuela primaria	Pepito de salchicha frito y capeado	28/11/06	ND
222	Torta de jamón	Escuela primaria	Torta de jamón	28/11/06	ND
223	Torta de jamón	Escuela primaria	Torta de jamón	28/11/06	ND
224	Hot cake con lechera y chispas de chocolate	Escuela primaria	Hot cake con lechera y chispas de chocolate	28/11/06	ND
225	Empanada frita de arroz con leche y azúcar	Escuela primaria	Empanada frita de arroz con leche y azúcar	28/11/06	ND
226	Churros con azúcar fritos	Escuela primaria	Churros con azúcar fritos	28/11/06	ND
227	Dona de azúcar frita	Escuela primaria	Dona de azúcar frita	28/11/06	ND
228	Buñuelo frito	Escuela primaria	Buñuelo frito	28/11/06	ND
229	Papas fritas	Escuela primaria	Papas fritas	28/11/06	ND
230	Chicharrones de maíz con chile	Escuela primaria	Chicharrones de maíz con chile	28/11/06	ND
231	Queso Oaxaca	La Villita	Queso asadero la villita (tipo Oaxaca)	27/5/07	ND
232	Queso Oaxaca	Alpura	Queso tipo Oaxaca 100% de leche alpura	27/5/07	Leche parcialmente descremada pasteurizada de vaca, cuajo, cloruro de calcio, cloruro de sodio y cultivos lácticos. Composición: humedad 54%, máx., grasa 18% mín., proteína 23% mín.
233	Queso Oaxaca	Los volcanes	Queso Oaxaca cremeria chalco	27/5/07	Leche semidescremada pasteurizada de vaca, sal comestible, cuajo, cloruro de calcio y cultivos lácticos, pimaricina como conservador. Contiene: mín. 18% de grasa, mín. 28% de proteína, máx. 48% humedad, 1.6% de carbohidratos.
234	Queso Oaxaca	Esmeralda	Queso procesado tipo Oaxaca	27/5/07	Leche entera pasteurizada de vaca, concentrado de proteína láctea, cultivos lácticos, sal refinada yodada, cloruro de calcio y cuajo. Composición típica humedad 52.5% máx, proteína 22% mín, grasa 16.5% mín.
235	Queso Oaxaca	Nochebuena	Queso estilo Oaxaca	27/5/07	Cuajada de queso (leche, cultivos lácticos, cuajo), agua, grasa vegetal, sólidos de leche no grasos, estabilizantes, ácido cítrico, saborizante y sal. Composición proteína 22% mín., grasa 20% mín., humedad 50% máx.
236	Queso Oaxaca	La leyenda	Queso Oaxaca la leyenda a granel	27/5/07	ND
237	Queso manchego	Nestlé	Queso tipo manchego 100% de leche de vaca	27/5/07	Leche entera pasteurizada de vaca, caseinato de calcio, sal yodada, cloruro de calcio, nitrato de potasio, cuajo, cultivos lácticos y sorbato de potasio. Grasa mín. 24%, proteína mín. 20% y humedad máx. 50%.
238	Queso manchego	Noche buena	Queso manchego	27/5/07	ND
239	Queso manchego	Lala	Queso tipo manchego 100% de leche de vaca	27/5/07	Leche pasteurizada de vaca, cloruro de calcio, cuajo, colorante anato, fermento láctico, cloruro de sodio. Humedad 48% máx., grasas 26% mín., proteínas 22% mín.
240	Queso manchego	Los Volcanes	Queso manchego Cremería Chalco	27/5/07	Elaborado con leche entera de vaca.
241	Queso manchego	Esmeralda	Queso semiduro tipo manchego	27/5/07	Leche semidescremada pasteurizada de vaca, cultivo lácteo, sal refinada yodada y cuajo. Composición típica humedad 48% máx., grasa 24% mín., proteína 20% mín.
242	Queso manchego	Caperucita	Queso manchego Caperucita	27/5/07	ND
243	Queso crema	Philadelphia (Kraft)	Queso crema	27/5/07	Leche entera y pasteurizada de vaca, crema, sal yodada, goma de algarrobo, leche descremada en polvo, cloruro de calcio, cuajo y cultivo láctico. Contenido mín. de grasa butírica 33%, mín. de proteínas 7% y 55% máx. de humedad.
244	Queso doble crema	La Villita	Queso doble crema La Villita	27/5/07	ND
245	Queso doble crema	Esmeralda	Queso doble crema esmeralda	27/5/07	ND
246	Queso doble crema	Nestlé	Queso crema Nestlé	27/5/07	ND

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Nombre del alimento	Marca	Descripción	Fecha de compra	Ingredientes
247	Queso panela	Lala	Queso panela leche 100% de vaca	27/5/07	Leche pasteurizada de vaca, cloruro de calcio, sal y cuajo. Humedad 58% máx., grasa 20% mín., proteína 18% mín., carbohidratos 2%.
248	Queso panela	Caperucita	Queso panela 100% leche entera de vaca	27/5/07	Leche entera pasteurizada de vaca, sal yodada, cloruro de calcio, cuajo y sorbato de potasio como conservador: Grasa 20% mín., proteína 18% mín.,
249	Queso panela	Nochebuena	Queso panela	27/5/07	ND
250	Queso panela	Esmeralda	Queso tipo panela	27/5/07	Leche entera pasteurizada de vaca, sal refinada yodada, cloruro de calcio y cuajo. Humedad 58% máx., grasa 21% mín., proteína 14% mín.
251	Queso panela	Los Volcanes	Queso panela canasto	27/5/07	ND
252	Consomé de pollo	Knorr	Consomé de pollo un cuadrito (Knorr suiza)		ND
253	Yogurth natural industrializado	Nestlé	100% yogurth natural sin azúcar	27/5/07	Leche estandarizada parcialmente descremada, grasa de leche 2.3%, almidón modificado, proteína de leche y cultivos lácticos.
254	Yogurth natural industrializado	Yoplait	Yogurth natural	27/5/07	Leche entera, leche descremada deshidratada, azúcar, cultivos lácticos.
255	Yogurth natural industrializado	Alpura	Yogurth natural sin azúcar	27/5/07	Leche entera pasteurizada y cultivos lácticos
256	Yogurth natural industrializado	Nestlé	Yogurth cremoso natural	27/5/07	Leche estandarizada entera, azúcar, grasa de leche 4%, almidón modificado y cultivos lácticos.
257	Yogurth de frutas industrializado	Nestlé	Yogurth con frutas sabor fresa	27/5/07	Leche estandarizada parcialmente descremada, preparado de fruta 15% azúcar, grasa de leche (2.3%) almidón modificado y cultivos lácticos.
258	Yogurth con fresa industrializado	Yoplait	Yogurth con fresas	27/5/07	Leche entera, preparado de fruta (fresa, azúcares, estabilizantes, acidificante, sabor fresa, sorbato de potasio y/o benzoato de sodio, colorantes (rojo 17, rojo 7, amarillo4)), azúcar, leche descremada deshidratada, cultivos lácticos.
259	Yogurth con fresa industrializado	Alpura	Yogurth con fresas	27/5/07	Leche entera pasteurizada, 25% de dulce de fresa (fresa, azúcar, almidón modificado, pectina, sabor artificial y color rojo 4 natural) y cultivos lácticos.
260	Yogurth con fresa industrializado	Activia (Danone)	Alimento lácteo fermentado con fresa	27/5/07	Leche descremada pasteurizada y/o leche reconstituida de vaca, preparado de fruta (fresa, fructosa, azúcar, almidón, saborizante idéntico al natural fresa, ácido cítrico, pectina, sorbato de potasio, color natural caroteno (E160a), color natural carmin (E120), citrato de sodio), crema de leche pasteurizada de vaca, azúcar, almidón, concentrado de proteína de leche, concentrado de proteína de suero, grenetina, cultivos lácticos. Puede contener trozos de trigo, avena, soya, nueces y amarillo 5 (E102) tartrazina.
261	Yogurth con fresa industrializado	Danone	Fruix yogurth con doble batido con fresas en trozos	27/5/07	Leche descremada pasteurizada y/o leche reconstituida de vaca, preparado de fruta (fresa, azúcar, fructosa, almidón, grenetina, sabor idéntico al natural fresa, ácido cítrico, trifosfato de calcio, pectina, sorbato de potasio, color artificial ponceau 4R E124, citrato de sodio, sucralosa y color artificial amarillo 5, tartrazina E102), azúcar, crema de leche pasteurizada de vaca, almidón, concentrado de proteína de leche de vaca, concentrado de proteína de suero de leche, grenetina y cultivos lácticos. Puede contener trozos de trigo y avena.

ND = Información no disponible

**Tabla** Descripción de las etiquetas de los alimentos analizados

Código de alimento	Porción	Contenido															
		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasa vegetal (g)	Grasa butírica (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Coolesterol (mg)	Grasa de leche (g)	Sodio (mg)	Ácidos grasos trans (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	Ácido oleico (g)
1	15	120	0	14	0	ND	ND	2	10	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
2	15.3	126	0	14	0	ND	ND	0.98	8.54	4.48	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
3	14	126	0	14	0	ND	ND	0.98	8.54	4.48	ND	ND	ND	ND	ND	ND	8.33
4	14	126	0	14	0	ND	ND	1.01	8.57	4.41	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
5	15.3	126	0	14	0	ND	ND	1.05	10.5	2.45	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
6	14	126	0	14	0	ND	ND	1.7	3.3	8.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
7	14	126	0	14	0	ND	ND	2	4	8	ND	ND	ND	ND	7.927	0.15	ND
8	15	126	0	14	0	ND	ND	1.71	4.24	8	ND	ND	ND	ND	7.9	0.15	ND
9	14	126	0	14	0	ND	ND	1.69	4.49	7.81	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
10	15.4	126	0	14	0	ND	ND	2.1	3.4	8.5	ND	ND	ND	ND	7.5	1	ND
11	14	126	0	14	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
12	14	126	0	14	0	ND	ND	1.2	0.5	7.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
13	14	126	0	14	0	ND	ND	1.55	5.94	6.51	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
14	43.9	220	2	11	30	ND	ND	7	ND	ND	5	ND	40	0	ND	ND	ND
15	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
16	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
17	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
18	47.9	901.38 kJ	1.87	9.13	30.75	ND	ND	5.65	3.03	0.32	5.85	ND	26.55	0.1	ND	ND	ND
19	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
20	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
21	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
22	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
23	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
24	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
25	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
26	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
27	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
28	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
29	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
30	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
31	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
32	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
33	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
34	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
35	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
36	200	290	2	30	3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	40	ND	ND	ND	ND
37	200	290	2	30	3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	40	ND	ND	ND	ND
38	200	290	2.04	30	3.08	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	80	ND	ND	ND	ND
39	200	243	2.5	25	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	110	ND	ND	ND	ND
40	25	139	19	7	0	ND	ND	3	3	1	ND	ND	462	ND	ND	ND	ND
41	45	146	14	10	0	ND	ND	4.5	4.5	1	10	ND	340	ND	ND	ND	ND
42	25	134	2	9	14	ND	ND	4	4	1	ND	ND	448	ND	ND	ND	ND
43	52	141	2	9	13	ND	ND	4	3.5	1	ND	ND	180	ND	ND	ND	ND
44	25	122	2	6	15	ND	ND	1	3	2	ND	ND	174	ND	ND	ND	ND
45	25	129	2	9	10	ND	ND	4	4	1	ND	ND	254	ND	ND	ND	ND
46	25	138	2	10	10	ND	ND	5	4	1	ND	ND	146	ND	ND	ND	ND
47	25	150	2	10	13	ND	ND	2	4	4	ND	ND	288	ND	ND	ND	ND
48	40	132	2	8	13	ND	ND	3.5	3	1.5	ND	ND	210	ND	ND	ND	ND
49	45	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
50	28	132	2	8	14	ND	ND	4	3	1	ND	ND	420	ND	ND	ND	ND

(Continuación)

Código de alimento	Porción	Contenido															
		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasa vegetal (g)	Grasa butírica (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Coolesterol (mg)	Grasa de leche (g)	Sodio (mg)	Ácidos grasos trans (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	Ácido oleico (g)
51	30	160	1	8	21	ND	ND	3.5	3.5	1	ND	ND	---	ND	ND	ND	ND
52	60	70	6.25	4.5	1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	65	ND	ND	ND	ND
53	60	85	6.54	5.94	0.65	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	74.52	ND	ND	280.5 mg	ND
54	100	148	12.1	ND	2.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
55	100	126	10.8	8	1.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	128	ND	ND	ND	ND
56	55	17.6	7	5	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	0.006	ND	ND	ND	ND
57	100	148	12.1	ND	2.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
58	100	126	10.8	8	1.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	128	ND	ND	ND	ND
59	60	70	6.25	4.5	1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	65	ND	ND	ND	ND
60	60	85	6.54	5.94	0.65	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	74.52	ND	ND	280.5 mg	ND
61	100	59	3	3	5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	30	52	ND	ND	ND	ND
62	250	ND	ND	7.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
63	250	140	7.5	7.2	11.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	30	120	ND	ND	ND	ND
64	250	ND	ND	7.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
65	250	138	7.2	7.2	11.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	30	130	ND	ND	ND	ND
66	250	138	7.2	7.2	11	ND	ND	5	2	0.2	35	30	105	ND	ND	ND	ND
67	250	145.5	7.5	7.5	12	ND	ND	ND	ND	ND	ND	30	125	ND	ND	ND	ND
68	236	182	6.7	2.3	34.03	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	120	ND	ND	ND	ND
69	250	142	7.75	7	12	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	125	ND	ND	ND	ND
70	250	156.25	8.25	8.25	12.25	ND	ND	ND	ND	ND	ND	33	140	ND	ND	ND	ND
71	250	145	5.5	7.5	13.75	ND	ND	ND	ND	ND	ND	30	210	ND	ND	ND	ND
72	250	126	9.1	4	13.5	16	ND	1.1	2.28	0.62	1.7	ND	183	ND	ND	ND	ND
73	250	143.5	7.5	7.5	11.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	140	ND	ND	ND	ND
74	250	156	6.1	6.1	19.3	7.8	17.6	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
75	250	136.7	8.8	5.5	13	ND	ND	1.11	3.6	0.79	0.7	ND	133.37	ND	ND	ND	ND
76	250	151	6.5	7.3	14.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	111	ND	ND	ND	ND
77	250	150.85	5.96	7.37	15.17	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	167	ND	ND	ND	ND
78	250	149	7.8	7.8	11.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	120	ND	ND	ND	ND
79	250	149	8.1	7.8	11.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	121	ND	ND	ND	ND
80	250	149	7.9	7.9	11.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	105	ND	ND	ND	ND
81	250	160.6	10.6	7.8	12	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	111	ND	ND	ND	ND
82	250	161	6.3	6.3	19.7	5.5X100g	12.5X100g	ND	ND	ND	ND	ND	104	ND	ND	ND	ND
83	250	166	6.1	7.3	20	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	90	ND	ND	ND	ND
84	250	ND	ND	8.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
85	250	ND	ND	7.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
86	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
87	100	739	0.5	82	0.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
88	50	365.2	0.55	40	0.75	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	217	ND	ND	ND	ND
89	100	743	0.6	82	0.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	10	ND	ND	ND	ND
90	5	36.4	0	4	0.1	ND	ND	0.7	1.7	1.6	ND	ND	10	ND	ND	ND	ND
91	100	728	0	0	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	200	ND	ND	ND	ND
92	5	30	0	3.3	0	ND	ND	1.8	0.9	0.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
93	5	27	0	3	0	ND	ND	0.9	0.6	1.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
94	100	728	0	80	2	ND	ND	16	44	23	ND	ND	400	ND	ND	ND	ND
95	100	728	0	80	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	400	ND	ND	ND	ND
96	5	29	0	3.2	0	ND	ND	1	0.8	1.4	ND	ND	20	ND	ND	ND	ND
97	5	27	0	3	0	ND	ND	1.2	0.8	1	ND	ND	30	ND	ND	ND	ND
98	15	107.3	0.2	11.7	0.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	77	ND	ND	ND	ND
99	100	751.6	1.5	82.6	0.56	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	603	ND	ND	ND	ND
100	14	70	0	8	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	140	ND	ND	ND	ND
101	15	61	0.1	6.1	1.4	ND	ND	1.1	1.6	3.4	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
102	15	112.3	0.2	12.3	0.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Contenido																
	Porción	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasa vegetal (g)	Grasa butírica (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Coolesterol (mg)	Grasa de leche (g)	Sodio (mg)	Ácidos grasos trans (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	Ácido oleico (g)
103	100	747	1.2	81.4	2.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	600	ND	ND	ND	ND
104	100	744.7	1.66	81	2.26	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	517.6	ND	ND	ND	ND
105	15	107.3	0.2	11.7	0.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	77	ND	ND	ND	ND
106	15	108	0.2	11.8	0.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
107	100	251.3	0.38	22.2	12.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	868	ND	ND	ND	ND
108	15	51.6	0.1	4.8	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	150	ND	ND	ND	ND
109	30	18.4	0	0.4	3.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	264	ND	ND	ND	ND
110	15	62.6	0.15	6	2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	130	ND	ND	ND	ND
111	15	36	0.2	3.1	1.7	ND	ND	0.4	1.4	1.3	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
112	15	54	0	5.6	1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
113	100	401	1.08	40.3	8.48	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	792.7	ND	ND	ND	ND
114	15	43	0	4.5	1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	115	ND	ND	ND	ND
115	15	52	0.1	5	1.6	ND	ND	1.1	2.3	1.7	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
116	15	36	0.1	3	2.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
117	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
118	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
119	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
120	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
121	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
122	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
123	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
124	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
125	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
126	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
127	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
128	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
129	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
130	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
131	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
132	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
133	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
134	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
135	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
136	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
137	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
138	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
139	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
140	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
141	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
142	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
143	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
144	55.56	142	4.4	1.7	27.5	ND	ND	0.4	0.7	0.6	0.06	ND	328.1	ND	ND	ND	ND
145	56.67	149	4.6	1.5	28.8	ND	ND	0.4	0.7	0.6	0.06	ND	336.8	ND	ND	ND	ND
146	22.73	42.6	1.9	0.3	8	ND	ND	0.1	0	0.1	ND	ND	133.5	ND	ND	ND	ND
147	45	187	5	4.5	31.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	213.7	ND	ND	ND	ND
148	45	152	4.1	3.4	26.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	262	ND	ND	ND	ND
149	48.5	108	5.3	1.3	21.7	ND	ND	0.2	0.2	0.6	ND	ND	291.7	ND	ND	ND	ND
150	21.62	46	2.1	0.4	8.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	95.5	ND	ND	ND	ND
151	63.53	182	5.9	3.8	31.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	355.2	ND	ND	ND	ND
152	59.38	157	5.9	2.7	27.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	381.7	ND	ND	ND	ND
153	56.25	149	5.3	2.1	27.8	ND	ND	0.4	0.7	0.9	ND	ND	364.1	ND	ND	ND	ND
154	67.5	189	6	2.9	34.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	360.9	ND	ND	ND	ND
155	36.25	104	3	1.4	19.4	ND	ND	0.3	0.5	0.6	ND	ND	189.7	ND	ND	ND	ND

(Continúa)



(Continuación)

Código de alimento	Porción	Contenido															
		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasa vegetal (g)	Grasa butírica (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Coolesterol (mg)	Grasa de leche (g)	Sodio (mg)	Ácidos grasos trans (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	Ácido oleico (g)
156	36.25	102	3	1.5	19.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	193.4	ND	ND	ND	ND
157	60	261	5.9	11.3	33.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	91.3	ND	ND	ND	ND
158	75	314.2	6.5	13.8	40.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	147.4	ND	ND	ND	ND
159	52.5	225	2.1	12	27	ND	ND	4.9	6	0.8	12.54	ND	152	ND	ND	ND	ND
160	52.5	211	2.7	9.4	28.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	184.7	ND	ND	ND	ND
161	38	192	1.5	9	26.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	180.4	ND	ND	ND	ND
162	62.5	286	3.7	16.4	30.7	ND	ND	5.5	3.9	6.1	68.36	ND	198.4	ND	ND	ND	ND
163	47.5	217	2.8	12.5	23.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	150.8	ND	ND	ND	ND
164	35	170	2.4	9	19.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	110.8	ND	ND	ND	ND
165	50	183	4.4	8.2	22.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	193.7	ND	ND	ND	ND
166	40	129	2.5	2.9	22	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	84	ND	ND	ND	ND
167	71.25	293	4.9	14	36.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	246.7	ND	ND	ND	ND
168	60	242	3.6	11.6	30.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	250.3	ND	ND	ND	ND
169	50	200	4.3	9.1	25.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	137	ND	ND	ND	ND
170	68.88	238	3	10.2	33.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	168.5	ND	ND	ND	ND
171	29.6	122	2	2	24	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	200	ND	ND	ND	ND
172	37.5	193	2.4	9.7	24.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	70.3	ND	ND	ND	ND
173	25	109	2.2	3.3	17.6	ND	ND	1.4	1.2	0.5	2.2	ND	100	ND	ND	ND	ND
174	31.6	146	2	6	21	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	128	ND	ND	ND	ND
175	30	147.3	1.6	6.5	20.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	78	ND	ND	ND	ND
176	30	161	1.9	9	18	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	59.9	ND	ND	ND	ND
177	15	100	1	5	13	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	40	ND	ND	ND	ND
178	28	130	2	6	19	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100.6	ND	ND	ND	ND
179	23.5	108	1	4.5	16	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
180	30	127	1.4	5	19	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	60	ND	ND	ND	ND
181	32	161	1.4	8	22	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	400	ND	ND	ND	ND
182	31.88	153	2.5	6.3	21.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	90.6	ND	ND	ND	ND
183	35	169	1.9	8.2	22	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	110.7	ND	ND	ND	ND
184	30	145.1	1.4	6.3	20.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	111	ND	ND	ND	ND
185	32	166	2.3	8.2	20.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	80.1	ND	ND	ND	ND
186	32	147	1.7	5.9	21.8	ND	ND	1.5	3.6	0.8	ND	ND	55.5	ND	ND	ND	ND
187	33	147	1	6	23	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	0	ND	ND	ND	ND
188	30	142	1.8	7.1	17.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	347.6	ND	ND	ND	ND
189	29	136	2	6	19	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	300	ND	ND	ND	ND
190	30	135.9	2	4.7	21.4	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	264	ND	ND	ND	ND
191	30	128	2.6	3.2	22	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	400	ND	ND	ND	ND
192	50	222	1.9	11.7	27	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	92	ND	ND	ND	ND
193	67	256	2.9	8.9	39.7	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	140.9	ND	ND	ND	ND
194	80	285	3.4	ND	46.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	296.4	ND	ND	ND	ND
195	70	258	3.4	10.2	36.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	263.8	ND	ND	ND	ND
196	70	242	3.7	5.6	43	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	243	ND	ND	ND	ND
197	40	164	2.1	6.1	25.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	117.6	ND	ND	ND	ND
198	40	156	3.2	5.4	23.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	55	ND	ND	ND	ND
199	42	191	3.9	9.3	23.3	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	60.1	ND	ND	ND	ND
200	40	160	3	7	20	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	65	ND	ND	ND	ND
201	38	160	3	8.5	19	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	95	ND	ND	ND	ND
202	24	90	2	1	18	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	100	ND	ND	ND	ND
203	24	79	1.8	1.4	17.2	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	65.2	ND	ND	ND	ND
204	100	142.4	22.1	6	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	1040	ND	ND	ND	ND
205	100	116.75	21.02	2.83	1.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	400	ND	ND	ND	ND
206	170	298.5	27.5	20.91	0.17	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	700	ND	ND	1.6	ND
207	60	120	12	8	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	700	ND	ND	ND	ND

(Continúa)

(Continuación)

Código de alimento	Porción	Contenido															
		Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas totales (g)	Hidratos de carbono (g)	Grasa vegetal (g)	Grasa butírica (g)	Grasa saturada (g)	Grasa monoinsaturada (g)	Grasa poliinsaturada (g)	Coolesterol (mg)	Grasa de leche (g)	Sodio (mg)	Ácidos grasos trans (g)	Omega 6 (g)	Omega 3 (g)	Ácido oleico (g)
208	100	116.75	21.02	2.83	1.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	400	ND	ND	ND	ND
209	100	247.56	13.42	14.68	15.44	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	210	ND	ND	ND	ND
210	100	204	20	12	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	670	ND	ND	ND	ND
211	100	224	30.9	11	0.03	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	180	ND	ND	ND	ND
212	100	325	17	29	0	ND	ND	8	7	13	148	ND	430	ND	ND	1.3	ND
213	106	232	22	16	0	ND	ND	7.8	5.2	1.5	116	ND	199	ND	ND	1.5	ND
214	100	209	23	13	0	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	670	ND	ND	ND	ND
215	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
216	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
217	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
218	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
219	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
220	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
221	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
222	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
223	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
224	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
225	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
226	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
227	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
228	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
229	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
230	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
231	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
232	100	261	23	18	1.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	700	ND	ND	ND	ND
233	40	112	11.2	7.2	0.64	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	260	ND	ND	ND	ND
234	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
235	30	84.7	6.6	6	1.1	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	180	ND	ND	ND	ND
236	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
237	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
238	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
239	30	97	6.6	7.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	200	ND	ND	ND	ND
240	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
241	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
242	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
243	30	103.5	2.1	9.9	1.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	128	ND	ND	ND	ND
244	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
245	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
246	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
247	30	78	5.4	6	0.6	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	180	ND	ND	ND	ND
248	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
249	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
250	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
251	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
252	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
253	100	69	4.1	3.2	5.9	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	56	ND	ND	ND	ND
254	100	97	4	2.9	13.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	64	ND	ND	ND	ND
255	100	73	3.8	4	5.5	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	60	ND	ND	ND	ND
256	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
257	100	101	3.3	2.3	16.8	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	65	ND	ND	ND	ND
258	100	114	3.3	2.3	20	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	50	ND	ND	ND	ND
259	100	105.64	2.8	2.6	17.76	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	45	ND	ND	ND	ND
260	100	96.69	3.1	2.92	14.48	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	45.94	ND	ND	ND	ND
261	100	107.79	3.13	2.64	17.86	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND	45.49	ND	ND	ND	ND

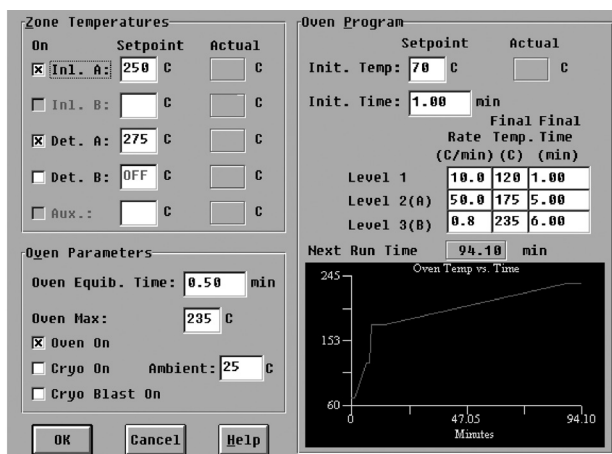
## **Anexo II**

---

Rampa de temperatura, factores de respuesta y cromatograma de los estándares verdaderos de referencia FAME

---

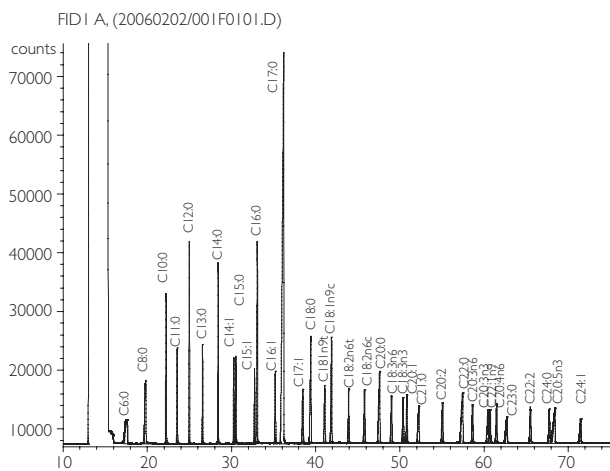
## Rampa de temperatura utilizando la Columna Supelco SP-2560



## Factores de respuesta de los ácidos grasos

Compuesto	Fórmula	Nombre químico	Factor de respuesta
1	C6:0	Caproico	1,2
2	C8:0	Caprílico	1,1
3	C10:0	Cáprico	1,1
4	C11:0	Undecanoico	1,0
5	C12:0	Láurico	1,0
6	C13:0	Tridecanoico	1,0
7	C14:0	Mirístico	0,9
8	C14:1	Miristoleico	0,9
9	C15:0	Pentadecanoico	1,0
10	C15:1	cis-10-Pentadecenoico	1,0
11	C16:0	Palmitico	0,9
12	C16:1	Palmitoleico	0,9
13	C17:0	Heptadecanoico	0,9
14	C17:1	cis-10-Heptadecenoico	1,0
15	C18:0	Estearico	0,9
16	C18:1n9t	Eláidico	0,9
17	C18:1n9c	Oleico	0,9
18	C18:2n6t	Linoleláidico	1,0
19	C18:2n6c	Linoleico	1,0
20	C20:0	Araquídico	0,9
21	C18:3n6	g-Linolénico	1,0
22	C20:1	cis-11-Eicosenoico	0,9
23	C18:3n3	Linolénico	1,0
24	C21:0	Heneicosanoico	0,9
25	C20:2	cis-11,14-Eicosadienoico	1,0
26	C22:0	Behénico	0,9
27	C20:3n6	cis-8,11,14-Eicosatrienoico	1,1
28	C22:1n9	Erúico	1,0
29	C20:3n3	cis-11,14,17-Eicosatrienoico	1,2
30	C20:4n6	Araquidónico	1,1
31	C23:0	Tricosanoico	0,9
32	C22:2	cis-13,16-Docosadienoico	0,9
33	C24:0	Lignocérico	1,1
34	C20:5n3	cis-5,8,11,14,17-Eicosapentaenoico	1,0
35	C24:1	Nervónico	1,0
36	C22:6n3	CIS-4,7,10,13,16,19-Docosahexaenoico	1,1

## Cromatograma de los estándares verdaderos de referencia FAME







### **Grasas, dieta y salud**

Tablas de composición de ácidos grasos  
de alimentos frecuentes en la dieta mexicana

Se terminó de imprimir en noviembre de 2007.

La edición consta de **000** ejemplares  
y estuvo al cuidado de la Subdirección de Comunicación  
Científica y Publicaciones del INSP.

