

Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4).  
doi: 10.14306/renhyd.23.4.628

Freely available online - OPEN ACCESS



Revista Española de Nutrición Humana y Dietética

Spanish Journal of Human Nutrition and Dietetics

## MATERIALES ADICIONALES

Russolillo G, Baladía E, Moñino M, Marques-Lopes I, Farran A, Bonany J, Gilabert V, Astiasarán I, Raigón MD, Martínez A, Ballesteros JM, Miret F, Palou A, Romero-de-Ávila MD, Polanco I, Torija E, Rodríguez-Artalejo F, Martínez N. Establecimiento del tamaño de raciones de consumo de frutas y hortalizas para su uso en guías alimentarias en el entorno español: propuesta del Comité Científico de la Asociación 5 al día. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4):205-221. doi: 10.14306/renhyd.23.4.628

MA1. Estrategia de búsqueda para recuperar encuestas dietéticas de población española en PubMed.

Para la base de datos PubMed, se usó la siguiente estrategia de búsqueda:

("Diet Records"[Mesh] OR "Diet Records"[tiab] OR "Diet Record"[tiab] OR "Food Diaries"[tiab] OR "Food Diary"[tiab] OR "Dietary Records"[tiab] OR "Dietary Record"[tiab] OR "Nutrition Surveys"[Mesh] OR "Nutrition Surveys"[tiab] OR "Nutrition Survey"[tiab] OR "Diet Surveys"[Mesh] OR "Diet Surveys"[tiab] OR "Diet Survey"[tiab] OR "Food Habits"[tiab] OR "Food Habit"[tiab] OR "Dietary Habits"[tiab] OR "Dietary Habit"[tiab] OR "Diet Habits"[tiab] OR "Diet Habit"[tiab] OR "food survey"[tiab] OR "food surveys"[tiab] OR "consumption survey"[tiab] OR "consumption surveys"[tiab] OR "food intake survey"[tiab] OR "food intake surveys"[tiab] OR ("food intake"[tiab] AND (survey[tiab] OR surveys[tiab])) OR "dietary intake survey"[tiab] OR "dietary intake surveys"[tiab] OR ("dietary intake"[tiab] AND (survey[tiab] OR surveys[tiab])) OR " food frequency questionnaire"[tiab] OR " food frequency questionnaires"[tiab] OR ("food record"[tiab] AND (survey[tiab] OR surveys[tiab])) OR "food record"[tiab] OR "food recall survey"[tiab] OR ("food recall"[tiab] AND (survey[tiab] OR surveys[tiab])) OR "24-h recall"[tiab])

Limitar a España y provincias:

AND (((("Spain"[Mesh] OR "Spain"[All Fields] OR Spanish[All fields] OR espagne[All Fields] OR espana[All Fields] OR spagna[All Fields] OR spain[All Fields] OR espagne[All Fields] OR espana[All Fields] OR spanien[All Fields] OR spagna[All Fields] OR catalunya[All Fields] OR catalonia[All Fields] OR catalogne[All Fields] OR cataluna[All Fields] OR catala[All Fields] OR barcelon\*[All Fields] OR tarragona[All Fields] OR lleida[All Fields] OR lerida[All Fields] OR girona[All Fields] OR gerona[All Fields] OR girona[All Fields] OR sabadell[All Fields] OR hospitalet[All Fields] OR l'hospitalet[All Fields] OR valencia\*[All Fields] OR castello\*[All Fields] OR alacant[All Fields] OR alicant\*[All Fields] OR murcia\*[All Fields] OR (cartagen\*[All Fields] NOT indias[All Fields]) OR andalu\*[All Fields] OR sevilla\*[All Fields] OR granad\*[All Fields] OR huelva[All Fields] OR almeria[All Fields] OR cadiz[All Fields] OR jaen[All Fields] OR malaga[All Fields] OR (cordoba[All Fields] NOT argentin\*[All Fields]) OR extremadura[All Fields] OR caceres[All Fields] OR badajoz[All Fields] OR madrid[All Fields] OR castilla[All Fields] OR salamanca[All Fields] OR zamora[All Fields] OR valladolid[All Fields] OR segovia[All Fields] OR soria[All Fields] OR palencia[All Fields] OR avila[All Fields] OR burgos[All Fields] OR (leon[All Fields] NOT (france[All Fields] OR clermont[All Fields] OR rennes[All Fields] OR lyon[All Fields] OR USA[All Fields] OR mexic\*[All Fields])) OR galicia[All Fields] OR gallego[All Fields] OR compostela[All Fields] OR vigo[All Fields] OR corun\*[All Fields] OR ferrol[All Fields] OR orense[All Fields] OR ourense[All Fields] OR pontevedra[All Fields] OR lugo[All Fields] OR oviedo[All Fields] OR gijon[All Fields] OR asturia\*[All Fields] OR cantabr\*[All Fields] OR santander[All Fields] OR vasco[All Fields] OR euskadi[All Fields] OR basque[All Fields] OR bilbao[All Fields] OR bilbo[All Fields] OR donosti\*[All Fields] OR san sebastian[All Fields] OR vizcaya[All Fields] OR bizkaia[All Fields] OR guipuzcoa[All Fields] OR gipuzkoa[All Fields] OR alava[All Fields] OR araba[All Fields] OR vitoria[All Fields] OR gasteiz[All Fields] OR navarr\*[All Fields] OR nafarroa[All Fields] OR pamplona[All Fields] OR irunea[All Fields] OR logron\*[All Fields] OR rioj\*[All Fields] OR

aragon\*[All Fields] OR zaragoza[All Fields] OR teruel[All Fields] OR huesca[All Fields] OR mancha[All Fields] OR ciudad real[All Fields] OR albacete[All Fields] OR cuenca[All Fields] OR (toledo[All Fields] NOT (ohio[All Fields] OR us[All Fields] OR usa[All Fields] OR OH[All Fields])) OR (guadalajara[All Fields] NOT mexic\*[All Fields]) OR balear\*[All Fields] OR mallorca[All Fields] OR menorca[All Fields] OR ibiza[All Fields] OR eivissa[All Fields] OR palmas[All Fields] OR lanzarote[All Fields] OR canari\*[All Fields] OR tenerif\*[All Fields] OR ceuta[All Fields] OR melilla[All Fields] OR osasunbide\*[All Fields] OR osakidetza[All Fields] OR insalud[All Fields] OR sergas[All Fields] OR catsalut[All Fields] OR sespa[All Fields] OR osasunbidea[All Fields] OR imsalud[All Fields] OR sescam[All Fields] OR ib-salut[All Fields] OR madrilen[All Fields] OR catalan[All Fields]) OR ("Spain"[Ad] OR Spanish[Ad] OR espagne[Ad] OR espana[Ad] OR spagna[Ad] OR spain[Ad] OR espagne[Ad] OR espana[Ad] OR spanien[Ad] OR spagna[Ad] OR catalunya[Ad] OR catalonia[Ad] OR catalogne[Ad] OR cataluna[Ad] OR catala[Ad] OR barcelon\*[Ad] OR tarragona[Ad] OR lleida[Ad] OR lerida[Ad] OR girona[Ad] OR gerona[Ad] OR girona[Ad] OR sabadell[Ad] OR hospitalet[Ad] OR l'hospitalet[Ad] OR valencia\*[Ad] OR castello\*[Ad] OR alacant[Ad] OR alicant\*[Ad] OR murcia\*[Ad] OR (cartagen\*[Ad] NOT indias[Ad]) OR andalu\*[Ad] OR sevilla\*[Ad] OR granad\*[Ad] OR huelva[Ad] OR almeria[Ad] OR cadiz[Ad] OR jaen[Ad] OR malaga[Ad] OR (cordoba[Ad] NOT argentin\*[Ad]) OR extremadura[Ad] OR caceres[Ad] OR badajoz[Ad] OR madrid[Ad] OR castilla[Ad] OR salamanca[Ad] OR zamora[Ad] OR valladolid[Ad] OR segovia[Ad] OR soria[Ad] OR palencia[Ad] OR avila[Ad] OR burgos[Ad] OR (leon[Ad] NOT (france[Ad] OR clermont[Ad] OR rennes[Ad] OR lyon[Ad] OR USA[Ad] OR mexic\*[Ad])) OR galicia[Ad] OR gallego[Ad] OR compostela[Ad] OR vigo[Ad] OR corun\*[Ad] OR ferrol[Ad] OR orense[Ad] OR ourense[Ad] OR pontevedra[Ad] OR lugo[Ad] OR oviedo[Ad] OR gijon[Ad] OR asturia\*[Ad] OR cantabr\*[Ad] OR santander[Ad] OR vasco[Ad] OR euskadi[Ad] OR basque[Ad] OR bilbao[Ad] OR bilbo[Ad] OR donosti\*[Ad] OR san sebastian[Ad] OR vizcaya[Ad] OR bizkaia[Ad] OR guipuzcoa[Ad] OR gipuzkoa[Ad] OR alava[Ad] OR araba[Ad] OR vitoria[Ad] OR gasteiz[Ad] OR navarr\*[Ad] OR nafarroa[Ad] OR pamplona[Ad] OR irunea[Ad] OR logron\*[Ad] OR rioj\*[Ad] OR aragon\*[Ad] OR zaragoza[Ad] OR teruel[Ad] OR huesca[Ad] OR mancha[Ad] OR ciudad real[Ad] OR albacete[Ad] OR cuenca[Ad] OR (toledo[Ad] NOT (ohio[Ad] OR us[Ad] OR usa[Ad] OR OH[Ad])) OR (guadalajara[Ad] NOT mexic\*[Ad]) OR balear\*[Ad] OR mallorca[Ad] OR menorca[Ad] OR ibiza[Ad] OR eivissa[Ad] OR palmas[Ad] OR lanzarote[Ad] OR canari\*[Ad] OR tenerif\*[Ad] OR ceuta[Ad] OR melilla[Ad] OR osasunbide\*[Ad] OR osakidetza[Ad] OR insalud[Ad] OR sergas[Ad] OR catsalut[Ad] OR sespa[Ad] OR osasunbidea[Ad] OR imsalud[Ad] OR sescam[Ad] OR ib-salut[Ad] OR madrilen[Ad] OR catalan[Ad])) NOT (espagne[Author] OR espana[Author] OR spagna[Author] OR spain[Author] OR espagne[Author] OR espana[Author] OR spagna[Author] OR catalogne[Author] OR cataluna[Author] OR catala[Author] OR barcelon\*[Author] OR tarragona[Author] OR lerida[Author] OR girona[Author] OR gerona[Author] OR girona[Author] OR sabadell[Author] OR valencia\*[Author] OR castello\*[Author] OR alicant\*[Author] OR murcia\*[Author] OR cartagen\*[Author] OR andalu\*[Author] OR sevilla\*[Author] OR granad\*[Author] OR huelva[Author] OR almeria[Author] OR cadiz[Author] OR jaen[Author] OR malaga[Author] OR cordoba[Author] OR caceres[Author] OR badajoz[Author] OR madrid[Author] OR castilla[Author] OR salamanca[Author] OR zamora[Author] OR valladolid[Author] OR segovia[Author] OR soria[Author] OR palencia[Author])

OR avila[Author] OR burgos[Author] OR leon[Author] OR galicia[Author] OR gallego[Author] OR compostela[Author] OR vigo[Author] OR corun\*[Author] OR ferrol[Author] OR orense[Author] OR lugo[Author] OR oviedo[Author] OR gijon[Author] OR asturia\*[Author] OR cantabr\*[Author] OR santander[Author] OR vasco[Author] OR basque[Author] OR bilbao[Author] OR bilbo[Author] OR san sebastian[Author] OR vizcaya[Author] OR alava[Author] OR araba[Author] OR vitoria[Author] OR navarr\*[Author] OR pamplona[Author] OR logron\*[Author] OR rioj\*[Author] OR aragon\*[Author] OR zaragoza[Author] OR teruel[Author] OR huesca[Author] OR mancha[Author] OR albacete[Author] OR cuenca[Author] OR toledo[Author] OR guadalajara[Author] OR mallorca[Author] OR menorca[Author] OR ibiza[Author] OR palmas[Author] OR lanzarote[Author] OR canari\*[Author] OR ceuta[Author] OR melilla[Author] OR insalud[Author] OR catalan[Author]))

MA2. Lista completa de calibres y volúmenes típicos en el mercado para frutas y hortalizas seleccionadas.

Frutas	Variedad (calibre)	Peso medio unidad en bruto (g)	Cuota mercado (%)
Aguacate	Hass (12-22)	220	90
	Fuerte (12-22)	260	10
Mango	Tommy Atkins	500	10
	Osteen	470	75
	Keitt	550	15
Kiwi	Hayward (23-35)	125	15
	Hayward (27-30)	105	35
	Hayward (33-36)	88	35
	Hayward (39-42)	74	15
Papaya	Formosa (3)	1450-1550	
	Formosa (4)	1350-1150	
	Golden (6)	550-600	
	Golden (7)	475-525	
	Golden (8)	400-450	
	Golden (9)	350-400	
Dátil	Medjoul (median)jo	15,5	
	Medjoul (grande)	21,5	
	Medjoul (jumbo)	26,5	
Plátano	Cavendish (1ª)	100	
	Cavendish (extra)	125	
	Cavendish (super extra)	135	
Manzana	Goden Delicious	196	50
	Royal Gala	169	20
	Red Delicious	208	20
	Granny Smith	235	5
	Fuji	257	5
Pera	Blanquilla	174	40
	Conference	172	40
	Williams	210	5
	Ercolini	129	5
	Limonera	185	10
Melocotón y nectarina	Big top	137	25
	Summer Rich	145	25

Albaricoque	Merrill O'herril	201	30
	Pavia	175	20
	Tomcot	82	5
	Goldrich	90	10
	Moniqui	52	35
	Pepito del Rubio	64	35
	Bergeron	69	10
Cereza	Orange Red	72	5
	Burlat	7	50
	Brooks	9	15
	Newstar	8,5	10
	Sunburst	8,7	10
	Summit	9,5	10
	Sweet Heart	7,5	5
Ciruela	Black Diamond	62	20
	Fortune	58	20
	Freedom	61	20
	Goldem Plum	60	20
	Angeleno	57	20

Hortalizas	Peso (g)	Tipo bolsa
RUCULA	50	Horizontal boca ancha
LOLLO ROSSO	100	Horizontal boca ancha
LECHUGA ICEBERG	200	Vertical, boca estrecha
ESCAROLA RIZADA (parte blanca)	150	Horizontal boca ancha
CANONIGOS	125	Horizontal boca ancha
ACELGAS	300	Vertical boca ancha
ESPINACAS	300	Vertical boca ancha
BROTOS SOJA	125	Pequeñas boca ancha
LECHUGA ICEBERG, ZANAHORIA	250	Vertical, boca estrecha
COL LOMBARDA		
ESCAROLA LISA		
E. RIZADA (VERDE) ZANAHORIA	200	Horizontal boca ancha
CANONIGOS		
TOMATECHERRY		
MAIZ		
ESCAROLA LISA	200	Horizontal boca ancha

ESCAROLA RIZADA		
RADICCHIO		
LECHUGA TROCADERO		
LOLLO ROSSO	150	Horizontal boca ancha
ESCAROLA RIZADA		
LECHUGA BATAVIA		
LOLLO ROSSO	125	Horizontal boca ancha
HOJA ROBLE ROJA		
LECHUGA ICEBERG		
ZANAHORIA		
CEBOLLA	150	Barquetas Individuales
SALSA VINAGRETA 25 G		
PASAS Y NUECES 20 G		
LECHUGA BATAVIA		
TOMATE CHERRY		
PEPINO		
ZANAHORIA	160	Barquetas Individuales
CEBOLLA		
MAIZ		
ACEITUNA CON ANCHOA		
SALSA ROSA 30 G		
PIMIENTO ROJO		
PIMIENTO VERDE		
CALABACIN	400	Sopas y verduras freír
CEBOLLA		
PUERRO		
APIO		
PUERRO		
ZANAHORIA		
ACELGA HOJA	400	Sopas y verduras freír
PENCA ACELGA		
COL BLANCA		
CEBOLLA		
NABO		
COL BLANCA		
JUDIAS REDONDAS		
ZANAHORIA		
PENCA ACELGA	400	Sopas y verduras freír
BROCOLI		
CEBOLLA		
CALABACIN		

LECHUGA ROMANA	200	Vertical, boca estrecha
LECHUGA ICEBERG		
COL BLANCA		
ZANAHORIA		
HOJA ROBLE ROJA		
COL BLANCA	200	Vertical, boca estrecha
ZANAHORIA		
ESCAROLA LISA		
LECHUGA ICEBERG		
E. RIZADA (VERDE)		
BROTOS SOJA	150	Horizontal boca ancha
ESCAROLA RIZADA		
E. RIZADA (VERDE)		
COL LOMBARDA		
LOLLO ROSSO		
ESPINACA	160	Barquetas Individuales
RUCULA		
LECHUGA ICEBERG		
ZANAHORIA		
VINAGRETA SUAVE 33 G		
PECHUGA DE POLLO 35 G	100	Horizontal boca ancha
ESCAROLA RIZADA		
HOJA ROBLE ROJA		
BATAVIA ROJA BABY		
BATAVIA VERDE BABY		
LOLLO ROSSO BABY	100	Horizontal boca ancha
ESPINACA BABY		
RÚCULA		
CANÓNIGOS		
BATAVIA VERDE BABY	100	Horizontal boca ancha
ACELGA ROJA BABY		
MOSTAZA ROJA BABY		
FLORETA BRÓCOLI	300	Sopas y verduras freír
FLORETA COLIFLOR		
ZANAHORIA 6 cm		
ACELGA	300	Vertical boca ancha
ESPINACA		
ZANAHORIA		
CALABACIN	400	Vertical, boca estrecha
CEBOLLA MORADA		
PUERRO		



ZANAHORIA		
TRONCO DE BRÓCOLI		

MA3. Listas de intercambio de frutas y hortalizas: resumen estadístico descriptivo de las variables.

FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS																
VALOR NUTRICIONAL DEL INTERCAMBIO DE FRUTAS FRESCAS, DESECADAS Y ZUMOS			Energía (kcal)	Z	Prot. (g)	Z	Líp. (g)	Z	HC (g)	Z	Polisac. (g)	Z	Azuc. (g)	Z	Fibra (g)	Z
			66,25	0,14	1,00	0,23	0,25	-0,03	15,00	0,21	0,00	-0,19	15,00	0,23	3,00	0,15
Alimento	Peso bruto(g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Z	Prot. (g)	Z	Líp. (g)	Z	HC (g)	Z	Polisac. (g)	Z	Azuc. (g)	Z	Fibra (g)	Z
Albaricoque	195	180	57,60	-0,55	1,44	1,26	0,18	-0,36	12,60	-0,53	0,00	-0,19	12,60	-0,50	3,42	0,30
Albaricoque seco sin hueso	-	30	53,70	-0,86	1,20	0,70	0,18	-0,36	11,79	-0,77	0,00	-0,19	11,79	-0,75	4,11	0,55
Arándanos	-	125	60,00	-0,36	0,75	-0,35	0,00	-1,20	14,13	-0,06	0,00	-0,19	14,13	-0,04	3,75	0,42
Cerezas	145	120	57,60	-0,55	1,56	1,54	0,60	1,62	11,52	-0,85	0,00	-0,19	11,52	-0,83	1,56	-0,36
Ciruela seca con hueso	45	40	68,80	0,34	1,00	0,23	0,12	-0,64	15,92	0,49	0,00	-0,19	15,92	0,51	6,40	1,36
Ciruelas	120	100	53,00	-0,92	0,80	-0,24	0,20	-0,26	12,00	-0,71	0,00	-0,19	12,00	-0,69	2,30	-0,10
Dátil seco	22	20	56,60	-0,63	0,50	-0,94	0,10	-0,73	13,40	-0,28	0,00	-0,19	13,40	-0,26	1,42	-0,41
Frambuesa	-	125	47,50	-1,36	1,50	1,40	0,63	1,74	8,75	-1,70	0,00	-0,19	8,75	-1,68	8,38	2,07
Fresa/fresón	-	250	67,50	0,24	1,50	1,40	0,75	2,32	13,75	-0,18	0,00	-0,19	13,75	-0,15	4,00	0,51
Granada	215	120	73,20	0,69	1,20	0,70	0,36	0,49	16,44	0,64	0,00	-0,19	16,44	0,67	4,20	0,58
Higo seco	-	30	74,40	0,79	0,96	0,14	0,36	0,49	16,83	0,76	0,00	-0,19	16,83	0,79	3,30	0,26
Higos	160	120	64,80	0,02	1,08	0,42	0,36	0,49	14,28	-0,01	0,00	-0,19	14,28	0,01	2,88	0,11
Kiwi	100	80	39,20	-2,02	0,56	-0,80	0,64	1,81	7,84	-1,97	0,24	0,34	7,60	-2,03	2,24	-0,12
Mandarina	170	120	57,60	-0,55	0,84	-0,14	0,24	-0,07	12,96	-0,42	0,00	-0,19	12,96	-0,39	1,08	-0,53
Mango	190	120	69,60	0,41	0,72	-0,42	0,24	-0,07	16,08	0,53	0,36	0,60	15,72	0,45	2,76	0,07
Manzana	200	160	81,60	1,36	0,48	-0,98	0,48	1,05	18,72	1,34	0,16	0,17	18,56	1,32	3,36	0,28
Melocotón	165	100	34,00	-2,43	0,50	-0,94	0,10	-0,73	7,80	-1,99	0,00	-0,19	7,80	-1,97	2,00	-0,20
Melocotón en almíbar	-	120	68,40	0,31	0,48	-0,98	0,00	-1,20	16,56	0,68	0,00	-0,19	16,56	0,71	1,56	-0,36
Melocotón seco	-	30	68,70	0,33	1,02	0,28	0,30	0,21	15,45	0,34	0,00	-0,19	15,45	0,37	3,87	0,46

Melón	445	250	65,00	0,04	1,50	1,40	0,25	-0,03	14,25	-0,02	0,00	-0,19	14,25	0,00	1,75	-0,29
Membrillo	385	250	70,00	0,44	0,75	-0,35	0,50	1,15	15,75	0,43	0,00	-0,19	15,75	0,46	16,00	4,79
Moras	-	125	41,25	-1,86	1,25	0,81	0,63	1,74	7,75	-2,00	0,00	-0,19	7,75	-1,99	7,50	1,76
Naranja	290	200	80,00	1,23	2,00	2,56	0,20	-0,26	16,40	0,63	0,00	-0,19	16,40	0,66	3,40	0,29
Nectarina	165	100	46,00	-1,48	0,90	0,00	0,20	-0,26	10,20	-1,26	0,00	-0,19	10,20	-1,24	2,20	-0,13
Nisperos	322	200	66,00	0,12	1,40	1,16	0,40	0,68	14,40	0,02	0,00	-0,19	14,40	0,05	3,20	0,22
Pasas secas	-	20	55,60	-0,71	0,52	-0,89	0,10	-0,73	13,16	-0,35	0,00	-0,19	13,16	-0,33	1,34	-0,44
Pera con piel	175	150	75,00	0,84	0,60	-0,70	0,45	0,91	16,95	0,80	0,00	-0,19	16,95	0,83	3,45	0,31
Peras en almíbar	-	120	70,80	0,50	0,24	-1,54	0,00	-1,20	17,40	0,94	0,00	-0,19	17,40	0,97	2,04	-0,19
Piña en almíbar	-	120	76,80	0,98	0,36	-1,26	0,00	-1,20	18,96	1,41	0,00	-0,19	18,96	1,45	1,08	-0,53
Piña sin piel	-	120	58,80	-0,46	0,48	-0,98	0,24	-0,07	13,56	-0,23	0,00	-0,19	13,56	-0,21	1,80	-0,28
Plátano	120	80	72,80	0,66	0,88	-0,05	0,24	-0,07	16,88	0,78	3,04	6,49	13,84	-0,12	1,76	-0,29
Pomelo	380	250	70,00	0,44	1,75	1,98	0,25	-0,03	13,50	-0,25	0,00	-0,19	13,50	-0,23	3,25	0,24
Sandía	395	250	75,00	0,84	1,25	0,81	0,75	2,32	15,75	0,43	0,00	-0,19	15,75	0,46	0,75	-0,65
Uvas blancas	125	120	87,60	1,84	0,72	-0,42	0,12	-0,64	20,76	1,96	0,00	-0,19	20,76	2,00	0,72	-0,66
Uvas negras	125	120	76,80	0,98	0,72	-0,42	0,00	-1,20	18,60	1,30	0,00	-0,19	18,60	1,34	0,48	-0,75
Zumo de frutas exóticas envasado	-	150	81,00	1,31	0,60	-0,70	0,00	-1,20	19,80	1,67	0,00	-0,19	19,80	1,70	0,00	-0,92
Zumo de limón fresco	-	300	87,00	1,79	1,20	0,70	0,30	0,21	10,80	-1,07	0,00	-0,19	10,80	-1,05	0,30	-0,81
Zumo de pera envasado	-	150	79,50	1,19	0,30	-1,40	0,00	-1,20	19,50	1,58	0,00	-0,19	19,50	1,61	0,45	-0,76
Zumo de uva envasado	-	100	62,00	-0,20	0,40	-1,17	0,00	-1,20	15,00	0,21	0,00	-0,19	15,00	0,23	0,00	-0,92
Zumo de zanahoria envasado	-	150	46,50	-1,44	1,05	0,35	0,15	-0,50	10,20	-1,26	0,00	-0,19	10,20	-1,24	1,35	-0,44
Zumo manzana envasado	-	150	66,00	0,12	0,15	-1,75	0,00	-1,20	16,50	0,66	0,00	-0,19	16,50	0,69	0,00	-0,92
Zumo naranja envasado	-	150	64,50	0,00	1,05	0,35	0,30	0,21	13,50	-0,25	0,00	-0,19	13,50	-0,23	0,15	-0,86
Zumo naranja fresco	-	150	52,50	-0,96	1,05	0,35	0,30	0,21	10,65	-1,12	0,00	-0,19	10,65	-1,10	0,15	-0,86
Zumo piña envasado	-	150	67,50	0,24	0,60	-0,70	0,15	-0,50	16,05	0,52	0,00	-0,19	16,05	0,55	0,15	-0,86
Zumo pomelo envasado	-	150	55,50	-0,72	0,75	-0,35	0,15	-0,50	11,55	-0,84	0,00	-0,19	11,55	-0,82	0,00	-0,92
		Media	64,52		0,90		0,26		14,33		0,08		14,24		2,57	
		DS	12,54		0,43		0,21		3,29		0,46		3,26		2,80	
		CV	0,19		0,48		0,83		0,23		5,40		0,23		1,09	

HORTALIZAS

VALOR NUTRICIONAL DEL INTERCAMBIO DE HORTALIZAS			Energía (kcal)	Z	Prot. (g)	Z	Líp. (g)	Z	HC (g)	Z	Polisac. (g)	Z	Azuc. (g)	Z	Fibra (g)	Z
			28,50	-0,11	2,00	-0,19	0,50	0,16	4,00	-0,10	1,00	0,13	3,00	-0,21	3,00	-0,08
Alimento	Peso bruto(g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Z	Prot. (g)	Z	Líp. (g)	Z	HC (g)	Z	Polisac. (g)	Z	Azuc. (g)	Z	Fibra (g)	Z
Acelga	150	120	31,50	0,17	3,15	0,74	0,30	-0,45	4,05	-0,07	3,30	1,84	0,75	-1,48	1,50	-0,75
Alcachofas	150	150	33,00	0,31	4,35	1,72	0,30	-0,45	3,45	-0,37	0,00	-0,62	3,30	-0,04	14,10	4,89
Apio	150	-	15,00	-1,39	1,35	-0,71	0,15	-0,90	2,25	-0,97	0,00	-0,62	2,25	-0,63	3,00	-0,08
Berenjena	150	160	30,00	0,03	1,05	-0,96	0,30	-0,45	5,70	0,74	0,45	-0,28	5,25	1,07	3,60	0,19
Brócoli	150	146	37,50	0,74	4,50	1,84	0,60	0,46	3,60	-0,30	0,15	-0,51	3,45	0,05	4,50	0,60
Calabacín	150	137	25,50	-0,40	2,70	0,38	0,30	-0,45	3,00	-0,59	0,15	-0,51	2,85	-0,29	1,50	-0,75
Calabaza	100	100	32,00	0,22	1,20	-0,84	0,50	0,16	5,60	0,69	2,10	0,95	3,50	0,08	2,40	-0,34
Cardo	150	145	19,50	-0,97	1,20	-0,84	0,15	-0,90	3,30	-0,45	0,45	-0,28	2,85	-0,29	3,00	-0,08
Cebolla	100	-	33,00	0,31	1,20	-0,84	0,00	-1,35	7,00	1,39	0,00	-0,62	7,00	2,06	1,80	-0,61
Chirivía	100	94	61,00	2,97	1,80	-0,35	1,10	1,97	11,10	3,42	5,60	3,56	5,40	1,15	4,30	0,51
Col lombarda	150	143	36,00	0,60	2,10	-0,11	0,45	0,01	6,00	0,89	0,00	-0,62	6,00	1,49	4,50	0,60
Col repollo	150	145	39,00	0,88	2,70	0,38	0,60	0,46	5,55	0,67	0,15	-0,51	5,40	1,15	4,65	0,66
Coles de bruselas	150	142	52,50	2,16	6,00	3,05	0,75	0,91	5,25	0,52	0,90	0,05	4,35	0,56	6,45	1,47

Coliflor	150	142	33,00	0,31	3,60	1,11	0,45	0,01	3,45	-0,37	0,45	-0,28	3,00	-0,21	3,60	0,19
Coliflor congelada)	150	147	27,00	-0,25	3,00	0,62	0,30	-0,45	3,15	-0,52	0,45	-0,28	2,70	-0,38	3,45	0,13
Endibia	150	-	13,50	-1,53	1,65	-0,47	0,30	-0,45	1,05	-1,56	0,15	-0,51	0,90	-1,39	2,85	-0,14
Escarola	150	-	18,00	-1,11	2,40	0,14	0,30	-0,45	1,50	-1,34	0,00	-0,62	1,50	-1,05	3,90	0,33
Espárrago blanco en conserva	150	-	19,50	-0,97	2,25	0,01	0,00	-1,35	2,55	-0,82	0,15	-0,51	2,40	-0,55	2,25	-0,41
Espárrago fresco pelado	150	-	31,50	0,17	3,30	0,86	0,30	-0,45	4,05	-0,07	0,15	-0,51	3,90	0,30	2,55	-0,28
Espinacas	150	153	27,00	-0,25	4,35	1,72	0,75	0,91	0,75	-1,71	0,15	-0,51	0,60	-1,56	3,90	0,33
Guisante congelado	50	50	30,00	0,03	3,00	0,62	0,45	0,01	3,45	-0,37	2,15	0,98	1,30	-1,17	3,65	0,22
Guisante en conserva	50	-	41,50	1,12	2,20	-0,03	0,90	1,36	6,20	0,99	4,55	2,78	1,65	-0,97	2,50	-0,30
Guisante fresco	50	53	41,50	1,12	3,00	0,62	1,40	2,87	4,30	0,05	3,20	1,77	1,10	-1,28	3,00	-0,08
Judía verde	150	151	40,50	1,03	3,30	0,86	0,60	0,46	5,55	0,67	2,10	0,95	3,45	0,05	4,20	0,46
Judía verde congelada	150	151	43,50	1,31	2,85	0,50	0,90	1,36	6,15	0,97	2,55	1,28	3,60	0,13	5,10	0,86
Judía verde en conserva	150	-	27,00	-0,25	1,95	-0,23	0,15	-0,90	4,65	0,22	1,20	0,28	3,45	0,05	3,75	0,26
Lechuga	150	-	24,00	-0,54	2,10	-0,11	0,60	0,46	2,55	-0,82	0,00	-0,62	2,55	-0,46	2,25	-0,41
Nabos	100	102	18,00	-1,11	0,90	-1,08	0,20	-0,75	3,20	-0,50	0,20	-0,47	3,00	-0,21	2,00	-0,52
Palmito en conserva	50	-	23,00	-0,63	1,40	-0,67	0,15	-0,90	4,00	-0,10	0,00	-0,62	4,00	0,36	0,00	-1,42
Pepino	150	-	18,00	-1,11	1,05	-0,96	0,15	-0,90	3,00	-0,59	0,15	-0,51	2,85	-0,29	1,20	-0,88
Pimiento rojo	150	-	42,00	1,17	1,80	-0,35	0,90	1,36	6,75	1,27	0,15	-0,51	6,60	1,83	2,70	-0,21

Pimiento verde	150	-	27,00	-0,25	0,90	-1,08	0,90	1,36	3,90	-0,15	0,15	-0,51	3,75	0,22	2,85	-0,14
Puerro	150	146	36,00	0,60	2,40	0,14	0,45	0,01	5,55	0,67	0,30	-0,40	5,25	1,07	4,20	0,46
Rábano	100	-	15,00	-1,39	0,60	-1,32	0,30	-0,45	2,60	-0,79	0,00	-0,62	2,60	-0,43	1,20	-0,88
Salsa concentrada de tomate comercial	20	-	15,40	-1,35	0,30	-1,57	1,06	1,85	1,16	-1,51	0,66	-0,13	0,50	-1,62	0,36	-1,26
Soja germinada en conserva	150	-	19,50	-0,97	3,00	0,62	0,15	-0,90	1,50	-1,34	0,75	-0,06	0,75	-1,48	3,45	0,13
Tomate maduro crudo	150	-	28,50	-0,11	1,35	-0,71	0,15	-0,90	5,25	0,52	0,00	-0,62	5,25	1,07	1,65	-0,68
Tomate pelado triturado conserva	150	-	24,00	-0,54	1,35	-0,71	0,15	-0,90	4,50	0,15	0,15	-0,51	4,35	0,56	1,50	-0,75
Zanahoria	100	100	34,00	0,41	0,80	-1,16	0,30	-0,45	7,00	1,39	0,20	-0,47	6,80	1,95	2,60	-0,25
Zumo de tomate envasado	150	-	24,00	-0,54	1,20	-0,84	0,15	-0,90	4,35	0,07	0,00	-0,62	4,35	0,56	0,75	-1,08
		Media	29,69		2,23		0,45		4,20		0,83		3,36		3,17	
		DS	10,55		1,23		0,33		2,02		1,34		1,77		2,23	
		CV	0,36		0,55		0,74		0,48		1,61		0,53		0,71	