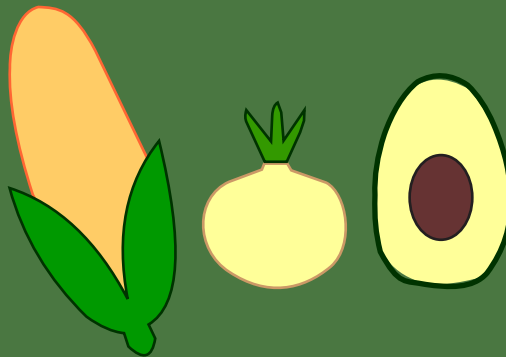


Alimentación

Saludable





Centro de Información e
Innovación - Asociación de
Desarrollo Social de Nicaragua
CII-ASDENIC

Índice

Seguridad y Soberanía Alimentaria y Nutricional.....	04
Pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	10
El Plato del Buen Comer.....	13
Comida Chatarra.....	19
Valor Nutricional de los Alimentos.....	26

Seguridad y Soberanía Alimentaria y Nutricional

Objetivo: Dar a conocer la importancia de una alimentación saludable en las escuelas, así como también disminuir los meses de escases de alimentos que sufren cada año, poniendo en práctica el plato del buen comer y el consumo de alimentos propios.

4

Resumen

Resumen: En el norte de Nicaragua se cultiva la mayor parte de los granos básicos que se consumen a nivel nacional; como es el maíz y el frijol, por lo cual muchos creerían que los productores que cosechan estos granos, poseen suficiente comida para alimentarse así mismos y a sus familias.

En la realidad varias de estas familias no cuentan con una alimentación saludable y sufren cada año los meses de las vacas flacas o meses de escasez de alimento, estos meses según la opinión de los productores inician en abril, y finalizan en septiembre, siendo los mas difíciles junio, julio y agosto.

Conceptos Básicos

Objetivo: Niños y niñas conocen los conceptos básicos relacionados a la SSAN

Dinámica

5

- Se realizarán grupos de tres personas, y luego un responsable de cada grupo pasará a escoger un papelito que previamente ha sido preparado por el facilitador.
- Se reunirán en grupos y leerán el papel que se les ha entregado anteriormente. (En cada papel habrá una pregunta relacionada a los temas SSAN).
- Después de leer analizarán a qué se refiere la pregunta y a continuación escribirán en un papelógrafo según sus propias palabras lo que ellos opinan sobre la pregunta.
- Un representante de cada grupo pasará al frente y compartirá con los demás la respuesta de la pregunta realizada.

Preguntas para Realizar

- ¿Qué es Seguridad Alimentaria?
- ¿Qué es Soberanía Alimentaria?
- ¿Qué es Nutrición?
- ¿Qué son los Nutrientes?
- ¿Qué son los Alimentos?

¿Qué es Seguridad Alimentaria y Nutricional?

Es cuando las personas tienen disponibilidad suficiente y estable de alimentos así como también acceso adecuado y consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad y calidad por parte de las personas y en condiciones que sean utilizados de una manera biológicamente adecuada para llevar una vida saludable y activa. Lo contrario a esta realidad se conoce como inseguridad alimentaria.

¿Qué es Soberanía Alimentaria?

Es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de estrategias sostenibles, de producción distribución, y consumo de alimentos. Respetando su propia cultura y la diversidad de los modos campesinos.

Nutrición:

La nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a las enfermedades.



Nutrientes:

Son toda sustancia con energía química almacenada, capaz de ser utilizada por el organismo como energía. Toda sustancia cuya carencia, en la alimentación, causa seriamente enfermedades y en caso de persistir, su carencia determina la muerte.

Nutrientes Esenciales: Los nutrientes esenciales son los que el organismo o cuerpo no puede producir por si solo por lo que debe recibirlo a través de los alimentos. Como: Proteínas, vitaminas, aceites vegetales, agua, minerales.



Leyes de la Alimentación

(Cantidad, Adecuada, calidad y armónica)

Para lograr una alimentación balanceada es necesario respetar las **cuatro leyes de la alimentación**:

Cantidad: Se refiere a lo mucho o poco que se puede comer.

Adecuada: Se refiere si está de acuerdo a la necesidad de edad, etc.

Calidad: Refiere a la higiene de los alimentos antes de consumirlo

Armónica: Es el equilibrio guardado entre los nutrientes.

Ver tablas de Valor Nutricional de los Alimentos



Pilares de la SSANN

Objetivo: Sensibilizar a los y las estudiantes cómo debería ser una alimentación nutritiva tomando en cuenta las porciones de alimentos que se deben de consumir diariamente.

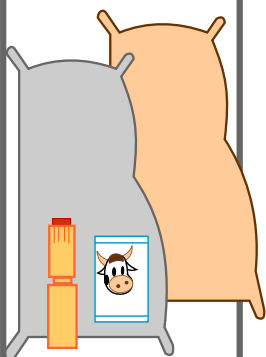
10

Dinámica

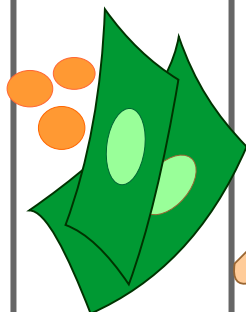
Tablón de Anuncios: Se crea cuatro anuncios, cada uno con un nombre diferente (Pilares de la SSAN)

- Se elige a cuatro participantes, cada uno tendrá un rotulo diferente
- Los demás participantes pasaran por cada uno de los anuncios y escribirán que conoce sobre el anuncio y cual cree que es la importancia de cada uno.
- Al finalizar todos los participantes de pasar por los anuncios, el participante que tiene el anuncio realizara un resumen de los pensamientos de los demás compañeros y lo compartirá en plenario.

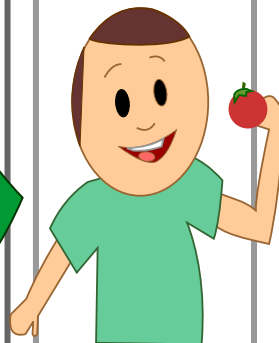
Pilares de la SSAN



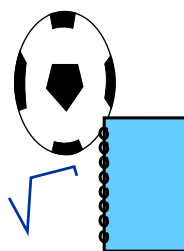
Disponibilidad
de alimentos



Acceso a
alimentos



Consumo de
alimentos



Utilización
Biológica
de los
alimentos

Pilares de la Seguridad Alimentaria

Disponibilidad de alimentos

Cuando hablamos de disponibilidad es cuando en nuestra casa tenemos alimentos en cualquier momento que no carecemos de este, ni por falta de dinero ni por falta de producción.

Acceso a los alimentos

Se refiere cuando por ejemplo en los huertos sostenibles de nuestra casa o parcela tenemos alimentos que podamos tomar y nos permiten una seguridad alimentaria. También es cuando tenemos dinero para poder comprar la comida o aquellas cosas que no podemos producir, pero que tenemos que consumir.

Consumo de los alimentos

El consumo es cuando nosotros comemos los alimentos que elegimos según nuestra costumbre, gustos o preferencias.

Utilización biológica de alimentos

La utilización biológica es sencillamente el aprovechamiento de los alimentos. Todos necesitamos de alimentos porque nuestro cuerpo lo necesita para tener energía y así poder hacer todas las actividades que se realizan a diario como: trabajar, estudiar, correr entre otras.

El Plato del Buen Comer

Objetivo: Sensibilizar a los y las estudiantes de cómo pueden obtener una alimentación nutritiva tomando en cuenta las porciones de alimento que se deben de consumir diariamente.

13

El facilitador realizara una presentación sobre los componentes del plato del buen comer y la cantidad necesaria que se debe de consumir de cada uno de los componentes.

Después que el facilitador realiza la presentación, se le entrega a los participantes diferentes figuras de alimentos, y cada uno debe de pasar al frente y ubicar el alimento en el componente que cree que pertenece, (Los componentes se encontraran en un plato dibujado previamente en un papelógrafo)

Al momento que el participante ubica cada alimento deberá de comentar con el grupo el por que lo ubica en ese lugar y de esa manera se va formando el plato del buen comer entre todos los participantes.

Componentes del Plato del Buen Comer

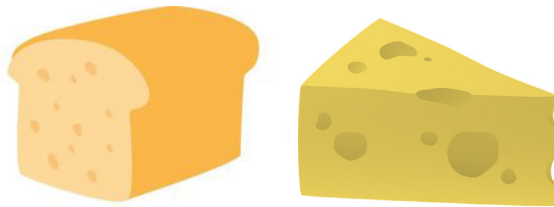
- Alimentos energéticos 20%
- Alimentos Protectores 30%
- Alimentos Formadores 50%

Alimentos Formadores

Estos alimentos son fuente de proteínas, que nos ayudan a formar músculos y tejidos sobre todo en los niños y niñas. También son los carbohidratos que nos proporciona la mayor energía para todo nuestro organismo para el cerebro y sistema nervioso.

Funciones

- Proporciona energía al sistema nervioso y cerebro.
- Ayuda a mantener los niveles normales de azúcar, colesterol y triglicéridos-Tienen acción protectora contra residuos tóxicos que pueden aparecer en el proceso digestivo.
- Las fuentes de carbohidratos son: Pan, pasta, harina, trigo, arroz, tortilla, cereales, avena, sorgo, etc. Este grupo de alimento, es el que se consume con mayor frecuencia por su bajo costo económico y por ser uno de los proveen al cuerpo de saciedad.
- Transporta oxígeno a la sangre en forma de hemoglobina.
- Formación de tejidos, pelo, uña, hueso, sobre todo en las mujeres embarazadas, niños y niñas en crecimiento.
- Tienen una acción defensiva, ya que forma anticuerpo, etc. Los alimentos que componen al grupo de formadores son: leche y sus derivados, huevo, pollo, res, cerdo, pescado, queso, yogurt.



Alimentos Protectores

Como su nombre lo indica, este nos sirve de protección contra muchas enfermedades, casi siempre las virales.

Funciones:

- Nos proporciona vitaminas y minerales, nos ayudan a prevenir enfermedades virales como la gripe.
- Tiene antioxidante que ayudan a prevenir el cáncer en un 20%, dan sensación de saciedad, entre otras.
- Los alimentos que componen este grupo son frutas, banano, papaya, naranja, limón, melón manzana, mandarina, mango, anona, etc. y las verduras como papián, ayote, chayote, zanahoria, cebolla, tomate, chiltoma, lechuga, hojas verdes, etc.

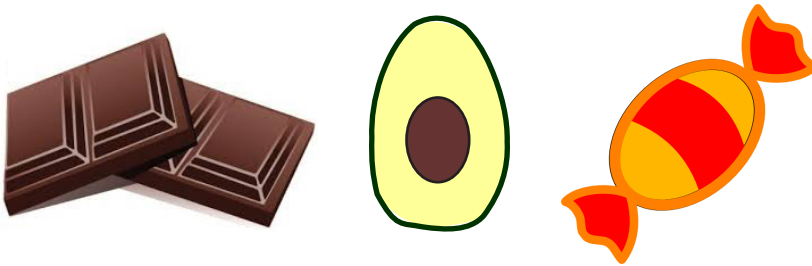


Alimentos Energéticos

Este grupo está compuesto por las grasas y azúcar, es el que consume en cantidades muy pequeñas ya que el exceso de estas nos podrían ocasionar sobrepeso, y obesidad y por consiguiente enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión, derrames, infartos, entre otras.

Funciones:

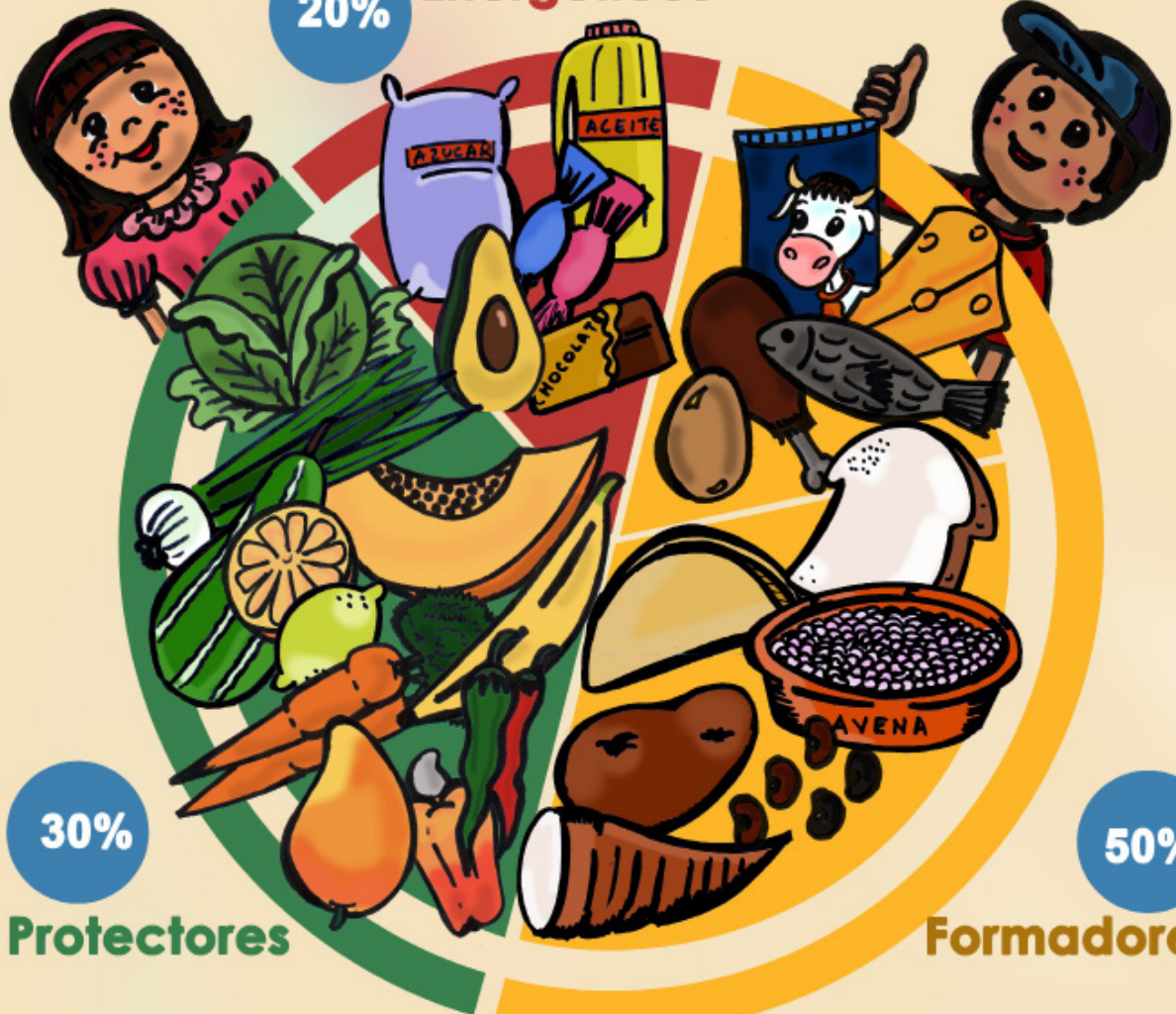
- Aportan energía a nuestro organismos, aunque no en la misma cantidad que los carbohidratos y las proteínas.
- Sirven como amortiguadores del cuerpo, protegen a los órganos de algún golpe fuerte.
- Ayudan a transportar y digerir las vitaminas A, D, E y K, por lo tanto son fundamentales en la alimentación.
- Producción de hormonas, entre otras.
- Los alimentos que componen este grupo son: Aceites, cremas, miel, azúcar, mantequilla, entre otras.



El plato del buen comer

20%

Energéticos



30%

Protectores

50%

Formadores

La Comida Chatarra

Objetivo: Sensibilizar a los y las estudiantes de las consecuencias del consumo excesivo de la comida chatarra.

- El facilitador realizara una pequeña introducción sobre la importancia del no consumo de comida chatarra y cual es la amenaza real.
- Realización de 4 experimentos para hacer reflexionar a los participantes sobre el daño que ocasionan estos alimentos a nuestro organismo (antes de realizar cada experimento se les muestra un video en el que están realizando el mismo experimento).

Dos motivos por el que se le denomina comida chatarra:

1. Uno porque no tienen ningún valor nutritivo, todas las sustancia como colorantes y Conservantes, preservantes no tienen ningún valor nutricional
2. Los efectos tan nocivos en la salud del ser humano, daños del sistema nervioso, sistema inmune, linfático a nivel renal y Sanguíneo, destruye uno por uno los órganos que consumen esos productos.

La expresión “comida chatarra” designa a todos aquellos alimentos que no poseen valor nutricional, es decir, que no nos aportan nutrientes. Son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, elementos que el cuerpo puede obtener en exceso con mucha facilidad. Las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas suelen considerarse comida chatarra.

Los análisis muestran que la comida chatarra es rica en grasas saturadas, en densidad energética y en fructosa, mientras que es escasa en fibras, vitaminas A, C y calcio.



La comida chatarra, adquirida en autoservicios u otros lugares", ha crecido enormemente en popularidad puede desencadenar enfermedades en el aparato digestivo, tales como las gastritis, colitis, úlceras y duodenitis. Los malos hábitos alimenticios que tiene la población, al ingerir de manera inadecuada cantidades enormes de harinas refinadas, grasa de procedencia animal y carbohidratos sin medida, Frituras, pan, pizzas, refrescos embotellados, hamburguesas, hot dogs, etc. Puede tener como efecto la obesidad, la diabetes, entre otra enfermedades.

Es alarmante el índice de consumo de comida chatarra en Nicaragua. Algunas de las enfermedades que se derivan de la comida chatarra se reflejan en la población infantil y adolescente aunque los adultos no están exentos de ello.

Las enfermedades más significativas son las cardiovasculares, la diabetes, la hipertensión arterial y la obesidad. Si no realizamos acciones para reducir el consumo excesivo de éstas "Comidas" el problema se incrementará día con día.

Experimentos

Experimento No.1:

Materiales: Hueso de pollo, gaseosa, vaso.

Procedimiento: El hueso de pollo lo sumergimos en un vaso de gaseosa por medio día, y al finalizar el medio día, veremos el hueso manchado del mismo color del refresco.

Explicación: La mancha oscura en el hueso se llama “negro brillante” que se utilizan en este tipo de productos, este químico se adhiere al hueso. Si se deja 15 días más, el hueso no solo lo encontraremos de color negro sino también muy débil, como hule, porque ha perdido el calcio **¿Pero que produce en las personas?** Puede producir en las personas, alergias, asma, urticarias y daños en los órganos del cuerpo, además el exceso de estos productos puede causar osteoporosis.

¿Cómo reaccionan estos químicos cuando se combinan con otros productos? (Ver siguiente experimento)

Experimento No.2:

Materiales: Una botella de gaseosas Light, y menta.

Procedimiento: Se le echa menta a la botella de gaseosa, lo que va pasar es que al instante la gaseosa hará más burbujas, explotará y se derramará de la botella.

Explicación: Muchos dulces como la menta tienen Sodio (que es para que no se dañe), al combinarlos con el gas carbónico, ocurre una reacción química, haciendo que la gaseosa explote. El gas carbónico es cancerígeno, es tóxico y produce como somnolencia. Una gaseosa personal tiene 16 onzas de azúcar, predispone la obesidad y la diabetes.

En las gaseosas se han encontrado 80 a 100 ml de cafeína, se encuentra cocaína (que se fabrica con sementó, amoníaco, gasolina) esto para producir adicciones.



22



Experimento No. 2

Materiales: TAN (Refresco artificial), tela blanca.

Procedimiento: Se le hecha un poquito de fresco en polvo en una tela o servilleta y se restriega bien, al final mostramos como tiñe la tela, Estos colores no salen de la tela aunque se lave con jabón, así sucede en nuestro estómago y en nuestros intestinos, abriendo paso a una gastritis.

En los de fresa, se utilizan un químico que se usa en industrias de pintura como disolvente, otro químico, es un pigmento rojo para colorear rojo o violeta. Y eso utiliza los caramelos y otras chucherías que perjudican la salud.

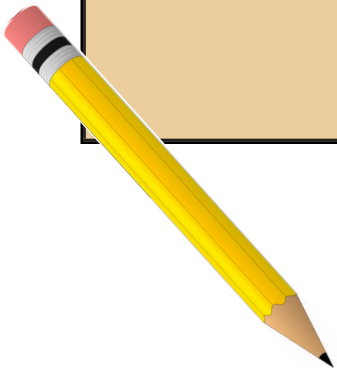
Experimento No.3

Materiales: Una botella de gaseosas Light, y menta.

Procedimiento: Se le echa menta a la botella de gaseosa, lo que va pasar es que al instante la gaseosa hará más burbujas, explotará y se derramará de la botella.

Explicación: Muchos dulces como la menta tienen Sodio (que es para que no se dañe), al combinarlos con el gas carbónico, ocurre una reacción química, haciendo que la gaseosa explote. El gas carbónico es cancerígeno, es tóxico y produce como somnolencia. Una gaseosa personal tiene 16 onzas de azúcar, predispone la obesidad y la diabetes.

En las gaseosas se han encontrado 80 a 100 ml de cafeína, se encuentra cocaína (que se fabrica con sementó, amoniaco, gasolina) esto para producir adicciones.



Experimento No. 5

Materiales: Gustitos o churritos empacados, plato, fósforos.

Procedimiento: En un plato ponemos el producto empacado, y lo incendiaremos y veremos cómo se enciende como un caucho poco a poco.

Los ingrediente que tienen estos productos son: Cartón, colorantes, y materiales derivados del petróleo es la razón por la que se enciende como caucho sintético (es como un hule). Esto puede provocar, rinitis, dolor de cabeza, estreñimiento.

¿Por qué esta clase de productos no traen una advertencia, así como el cigarrillo?

En Australia y Japón ya están prohibidos algunos productos que dañan la salud, en Estados Unidos están las mayores multinacionales así que es difícil que pongan leyes que los vayan a afectar.

Antes, algunas industrias si se usaban naturales pero ahora la mayoría son artificiales.





25





Valor Nutricional de los Alimentos

Tabla de Frutas Carnosas por cada 100 g

Fruta	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Fibra (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Ácido fólico (mcg)
Aguacate	134,28	1,3	1,3	2,4	19	4	2,27	8
Caimito	61	0,90	13,10	1,10	1,67	10	0	
Cerezas	58,33	0,8	13,5	1,5	3	8	0,1	8
Chicozapote	82	0,4	20	5,3	6	14,7	0,25	14
Ciruela	45	0,6	11	2,1	21	3	0,7	3
Coco	320				10			
Dátil	277,75	2,2	71	8,7	6,7	3	--	21
Del pan	94	1,47	24	1,6	30	6,7	0,15	14
Fresa	34,45	0,7	7	2,2	1	60	0,2	62
Granada	31,83	0,7	7,5	0,2	3,5	5,7	--	0
Guanábana	82	1	16,84	3,3	0	20,6	0,4	14
Guayaba	33,23	0,9	6,7	3,7	72,5	273	--	--
Higo	65,7	1,2	16	2,5	25	3,5	--	7
Jocote	70 ó 83,00	0,90				45,00		
Kiwi	54,24	1	12,1	1,5	3	94	--	29,3
Lima	6,05	0,5	0,6	--	1,5	34	--	6
Limón	40,15	0,7	9	1	1	50	0,5	7
Mamón	48	0,5		12,5				
Mamón Chino	84	0,7 a 0,9						
Mandarina	36,95	0,8	9	1,9	106	35	0,22	21
Mango	60,28	0,5	15,3	1,5	478	30	0,98	31
Manzana	40,57	0,3	10,5	2,3	4	12,4	0,36	5,8
Manzanas	48,0	0,4	12,1					

Fruta	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Fibra (g)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Vitamina E (mg)	Ácido fólico (mcg)
Maracuya	100	2,2	23	--	70	30	1,12	14
Marañon	45	0.101 – 0.162		0.4 – 1.0				
Melocotón	37,05	0,6	9	1,4	17	8	0,5	3
Melón	52,43	0,6	13,1	0,75	3	32,1	0,16	2,7
Nancite	70	0.109 – 0.124		2.5 – 5.8				
Naranja enano	63	1,1	16	3,7	30	37,4	0,24	16
Níspero	45,85	0,4	10,6	10,2	18	2	--	--
Noni	339.08	6.4		0.91				
Papaya	26,52	0,52	6,3	1,9	98,5	82	--	1
Pera	46,38	0,4	11,7	2,2	2	5,2	0,89	3
Piña	46,03	0,5	11,5	1,2	3	20	0,1	11
Pitahaya	54	0.4		0.5				
Plátano	85,23	1,2	20,8	2,5	18	11,5	0,23	20
Sandía	20,28	0,4	4,5	0,3	18	5	0,1	3
Tamarindo	223,78	2,3	56,5	--	2,33	3	--	--
Toronja	27,6	0,6	6	0,8	1,8	40	0,3	18
Uva	62,77	0,6	16,1	0,9	3	4	0,7	16
Zapote	114.5	1.97		3.20				
Zarzamora	35,1	0,9	6	9	13,33	18	3,5	34

Tabla de composición de verduras y hortalizas								
Hortalizas A	Cal c/100g	Sodio mg. Na	Calcio mg. Ca	Hierro mg. Fe	Fósforo mg. P	Potasio mg. K	Vit A U.I.	Vit.C mg
Apio	18	115	30	0.5	30	800	-	9
Berenjena	25	2	15	0.5	30	210	10	5
Broccoli	35	16	105	1.3	78	400	2500	100
Coliflor	28	18	27	1.0	56	300	60	75
Espinaca	28	70	80	3.5	50	500	5000	45
Lechuga	13	9	20	0.5	23	175	330	7
Pepino	15	5	20	0.8	23	170	250	13
Rabano	15	17	20	1.2	35	320	10	26
Repollo								
Tomate	21	3	12	0.5	26	240	900	23
Hortalizas B								
Ajo	135	35	30	1.4	135	500	-	12
Arvejas/ chicharos	80	2	25	2.0	115	310	500	28
Calabaza	28	2	20	0.7	40	250	1600	12
Cebolla	37	10	30	0.6	36	150	30	10
Nabos	29	40	35	0.5	30	290	7600	30
Cebolla	52	5	58	1.1	50	320	50	17

Tabla de composición de verduras y hortalizas

	Cal c/100g	Sodio mg. Na	Calcio mg. Ca	Hierro mg. Fe	Fósforo mg. P	Potasio mg. K	Vit A U.I.	Vit.C mg
Remolacha	45	70	20	1.0	35	340	20	10
Zanahoria	40	45	40	0.9	35	400	3500	8
Zapallo/ calabacines	40	2	25	1.0	30	320	3700	11
Hortalizas C								
Batata/ camote	115	6	35	1.1	45	400	400	25
Maiz (Elo- te)	95	4	6	0.8	105	280	400	9
Yuca	145	2	36	1.1	50	350	7	42
Papa	76	3	7	0.8	50	410	-	17

Arroz			
Calorías		364 kcal.	
Grasa		0,90 g.	
Colesterol		0 mg.	
Sodio		3,90 mg.	
Carbohidratos		81,60 g.	
Fibra		1,40 g.	
Azúcares		0,16 g.	
Proteínas		6,67 g.	
Vitamina A	0 ug.	Vitamina C	0 mg.
Vitamina B12	0 ug.	Calcio	14 mg.
Hierro	0,80 mg.	Vitamina B3	4,87 mg.
Frijoles			
Calorías	322 Kcal		
Proteínas	21.8 g		
Grasas	2.5 g		
Carbohidratos	55.4 g		
Tiamina	0.63 mg		
Riboflavina	0.17 mg		
Niacina	1.8 mg		
Calcio	183 mg		
Hierro	4.7 mg		

Harina de Trigo			
Calorías		341 kcal.	
Grasa		1,20 g.	
Colesterol		0 mg.	
Sodio		2 mg.	
Carbohidratos		70,60 g.	
Fibra		4,28 g.	
Azúcares		0,70 g.	
Proteínas		9,86 g.	
Vitamina A	0 ug.	Vitamina C	0 mg.
Vitamina B12	0 ug.	Calcio	17 mg.
Hierro	1 mg.	Vitamina B3	2,33 mg.

Tabla de Composición de los Alimentos, Derivados de Animales

Nombre	Agua %	Energía Kcal	Proteína g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Vit. C mg	Colesterol mg	Potasio mg
Queso	93,12	27	0,85	5,14	47	0,06	0	2	161
Yogurt, leche descremada natural	85,23	56	5,73	7,68	199	0,09	1	2	255
Huevo de gallina, clara fresca	87,57	52	10,9	0,73	7	0,08	0	0	163
Pollo, muslo con piel, cocido	63,11	232	23,26	0	11	1,37	0	84	170
Pollo, muslo con piel, frito	51,5	277	21,61	9,08	18	1,45	0	93	192
Pollo, muslo sin piel, cocido	65,59	195	25	0	11	1,42	0	90	183
Pollo, muslo sin piel, frito	59,31	218	28,18	1,18	13	1,46	0	102	259
Pollo, pechuga sin piel, cocida	68,27	151	28,98	0	13	0,88	0	77	187
Pollo, pechuga sin piel, frita	60,21	187	33,44	0,51	16	1,14	0	91	276
Pollo, pierna con piel, cocida	64,01	220	24,17	0	11	1,35	0	84	176
Pollo, pierna con piel, frita	55,28	254	26,84	2,5	13	1,43	0	94	233
Pollo, pierna sin piel, cocida	66,44	185	26,26	0	11	1,4	0	89	190
Pollo, pierna sin piel, frita	60,61	208	28,38	0,65	13	1,4	0	99	254

Nombre	Agua %	Energía Kcal	Proteína g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Vit. C mg	Colesterol mg	Potasio mg
Cerdo, carne magra, asada	60,72	210	28,57	0	17	0,91	1	79	438
Cerdo, carne magra, cocida	61,02	209	28,62	0	18	1,09	1	81	425
Cerdo, carne semi magra, asada	53,37	260	27,63	0	28	0,77	0	82	401
Cerdo, carne semi magra, cocida	54,55	273	27,57	0	25	1,1	0	91	354
Cerdo, carne semi magra, frita	56,34	273	25,82	0	11	0,73	0	73	428
Cerdo, charrasca, con piel	4,8	527	58,5	4,6	94	6,2	0	0	0
Cerdo, chicharrones	2,9	660	20,8	16,8	61	2,8	0	74	0
Cerdo, costilla asada	45,44	370	24,26	0	45	1,38	0	118	315
Res, carne semi magra, asada	52,77	291	26,42	0	9	2,68	0	87	319
Res, carne semi magra, cocida	56,48	264	26,44	0	19	1,69	0	88	328
Res, hígado, asado	58,81	191	29,08	5,13	6	6,54	2	396	352

Nombre	Agua %	Energía Kcal	Proteína g	Carbohidratos g	Calcio mg	Hierro mg	Vit. C mg	Colesterol mg	Potasio mg
Res, hígado, frito	62,01	175	26,52	5,16	6	6,17	1	381	351
Res, lengua, cocida	57,87	284	19,29	0	5	2,61	1	132	184
Chorizo de cerdo	56,1	278	15,8	1,1	41	4,1	1	89	160
Chorizo de res	64,7	202	13,8	5,6	23	3,5	0	0	0
Jamón tipo picnic	60,2	232	14,92	4,76	47	1,02	0	38	267
Mortadela de cerdo y res	52,3	311	16,37	0	18	1,4	0	56	163
Morongra con grasa	70,2	183	13,8	2,2	10	37	2	120	0
Morongra sin grasa	71,7	111	25,1	0,6	16	61,2	0	0	0



Centro de Información e
Innovación - Asociación de
Desarrollo Social de Nicaragua

CII-ASDENIC