

TABLA XXVIII

ACIDOS GRASOS ESENCIALES DE LA LECHE MATERNA
(para dos niveles de energía)(A)

Acido graso	Energía como total de AGE en la leche	Gramos/día de leche de	
		600 Kcal (2,5 MJ)	810 Kcal (3,4 MJ) ¹
Linoleico (18:2, n-6)	6	3,0	4,0
	4	2,0	2,7
a-linolénico(18:3, n-3)	6	0,26	0,35
	4	0,18	0,23
AGE de cadena larga ² n-6	6	0,19	0,25
	4	0,16	0,21
AGE de cadena larga ² n-3	6	0,28	0,38
	4	0,19	0,25

(A) Tomado de FAO (Las grasas y aceites en la alimentación humana)

(1) 810 Kcal (3,4 MJ) es el valor medio de energía requerida a partir de los 3 meses.

(2) El 0,68% energético para el período final de la lactancia.

FUENTES PRINCIPALES DE FLUOR

ALIMENTO	PESO (gm.)	FLUOR (mcg.)
Pescados (1 ración)	100	700 - 2.000
Mariscos (1 ración)	100	500 - 1.800
Infusión de té (1 taza)	240	200 - 400
Carnes (1 porción)	100	30 - 200
Huevo (1)	50	50
Leche (1 taza)	240	100 - 200

TABLA XXXIX

ALIMENTOS ABORIGENES OLVIDADOS O SUBUTILIZADOS

Contenido en proteínas, hidratos de carbono y grasas (en mg./100 gramos de alimento)

Alimento	Calor.	Prot.	H de C	Gras.
Hojas de quinua	35	3,3	7,7	2,1
Achira	130	0,9	32,32	0,1
Zanahoria blanca o arracacha	102	0,8	25,0	0,2
Camote				
Harina	335	1,6	84,84	0,8
Hojas	48	3,2	8,5	0,8
Bledo o ataco, hojas	42	3,7	7,4	0,8
Sangorache, semilla	358	12,9	65,65	7,2
Zapallo (Harina)(1)	308	9,6	73,73	2,5
Zambo (Flores) (2)	16	1,4	2,7	0,3
Zambo (hojas y puntas)	26	4,2	3,4	0,4
Zambo Pepas	547	30,0	28	31
Frejol de ojo negro (Vigna sps.)	40	3,5	8,0	0,2
Guandul (Cajanos)	118	7,0	22	0,6
Haba blanca, habilla (Canavalia)	82	7,0	13	0,5
Hierba de angel (Desmodium sp.)	88	6,0	16	1,8
Jícama (Pachyrrhizus erosus)	45	1,2	10	0,1
Lengua de vaca	21	1,5	4	0,3
Oca (fresca)	63	1,0	14	0,6
Falsa quinua, quelite	32	2,1	6	0,7
Remolacha (hojas)(3)	45	3,2	8	0,4
Yuca (hojas y puntas)	80	6,8	13	1,4
Fruta de pan (fresco)	81	1,3	20	0,5
Guaba (pepa)	340	19	2	6,3

1. Es uno de los alimentos más ricos en vitamina A (4.800 mcg.) y muy rico en calcio y fósforo.
2. Las flores masculinas son útiles como hortalizas. El fruto bien maduro es dulce y más rico en hidratos de carbono.
3. Planta introducida.

TABLA XLV
 PROPORCION RECOMENDADA DE APORTE ENERGETICO Y PROTEICO
 PARA UNA DIETA BASICA PROMEDIO (1)

Categoría de alimento	Aporte energético		Aporte Proteico
	Kcal.	%	
"Energéticos"	1.600	72	20 - 30 gm
"Proteínicos"	480	22	30 - 45 gm
Frutas y verduras	140	6	2 - 4 gm
Total	2.220	100	

(1) Basada en la tabla de Casanueva