

Proyecto: Seguridad Alimentaria ante el Covid-19

FICHA NUTRICIONAL DE LAS PLANTAS Y ALIMENTOS

Planta o alimento: Menta

Porción	100 gr
Grasas:	0,94 gr
Hidratos de carbono:	6,89 gr
Fibra alimenticia:	8 gr
Proteínas	3,8 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina A 0,21 gr Vitamina B1 0,08 gr Vitamina B2 0,27 gr Vitamina B3 2,67 gr Vitamina C 31,8 gr Sodio 31 gr Calcio 243 gr Hierro 5,08 gr Fosforo 73 gr Potasio 569 gr

Planta o alimento: Zacate limón

Porción	100 gr
Grasas:	0,49 gr
Hidratos de carbono:	25,3 gr
Fibra alimenticia:	
Proteínas	1,82 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B9 75 mg Vitamina A 6 mg Vitamina C 2,6 mg Sodio 6 mg Agua 70,58 gr

Planta o alimento: Orégano

Porción	100 gr
Grasas:	4,28 gr
Hidratos de carbono:	68,9 gr
Fibra alimenticia:	42,5 gr
Proteínas	9,00 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B6 1,0 mg Vitamina C 2,3 mg Vitamina E 18,26 mg Calcio 1,597 mg Hierro 36,80 mg Potasio 1,260 gr Fosforo 148 mg Sodio 25 mg Zinc 2,69 mg

Planta o alimento: Zabila

Porción	100 gr
Grasas:	0,12 gr
Hidratos de carbono:	12,87 gr
Fibra alimenticia:	0,2 gr
Proteínas	0,36 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Tiamina

Planta o alimento: Ruda

Porción	100 gr
Grasas:	1,70 gr
Hidratos de carbono:	
Fibra alimenticia:	2,50 gr
Proteínas	4,10 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Calcio 552 mg Hierro 7,70 mg Vitamina C 112 mg

Planta o alimento: Albahaca

Porción	100 gr
Grasas:	0,64 gr
Hidratos de carbono:	2,7 gr
Fibra alimenticia:	1,6 gr
Proteínas	3,15 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 18,0 mg Vitamina K 414,8 mg Vitamina B9 68 mg Calcio 177 mg Hierro 3,17 mg Potasio 295 mg Fosforo 56 mg

Planta o alimento: Hierbabuena

Porción	100 gr
Grasas:	0,73 gr
Hidratos de carbono:	8,4 gr
Fibra alimenticia:	6,8 gr
Proteínas	3,3 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B1 0,078 mg Vitamina B2 0,18 mg Vitamina B3 0,95 mg Vitamina B5 0,25 mg Vitamina B6 0,16 mg Vitamina C 13 mg Calcio 199 mg Cobre 0,2 mg Hierro 11,9 mg Fosforo 60 mg

Planta o alimento: Jengibre

Porción	100 gr
Grasas:	
Hidratos de carbono:	17,8 gr

Fibra alimenticia:	
Proteínas	1,82 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 5,0 mg Vitamina B9 11 mg Calcio 16 mg Potasio 415 mg Fosforo 34 mg Sodio 13 mg

Planta o alimento: Romero

Porción	100 gr
Grasas:	5,86 gr
Hidratos de carbono:	20,7 gr
Fibra alimenticia:	
Proteínas	3,31 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 21,8 mg Vitamina B9 109 mg Calcio 317 mg Hierro 6,65 mg Potasio 668 mg Fosforo 66 mg Sodio 26 mg

Planta o alimento: Tomillo

Porción	100 gr
Grasas:	7,43 gr
Hidratos de carbono:	57,1 gr
Fibra alimenticia:	16,8 gr
Proteínas	9,11 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Hierro 123 mg Magnesio 220 mg Potasio 814 mg Fosforo 210 mg

Planta o alimento: Mango

Porción	100 gr
Grasas:	0,3gr
Hidratos de carbono:	16,8gr
Fibra alimenticia:	
Proteínas	0,5gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 28mg Vitamina A 389mg Calcio 12mg Fosforo 13 mg Hierro 0,5 mg

Planta o alimento: Limón

Porción	100 gr
Grasas:	0,3gr
Hidratos de carbono:	3,2gr
Fibra alimenticia:	2,8 gr
Proteínas	0,6gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina A 3mg Vitamina C 53mg Sodio 1 mg

Planta o alimento: Canela

Porción	100 gr
Grasas:	1,24 gr
Hidratos de carbono:	80,6 gr
Fibra alimenticia:	53,1 gr
Proteínas	3,99 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Sodio 10 mg Vitamina A 295 mg Vitamina B-9 6 mg Vitamina K 31,2 mg Calcio 1,002 mg Hierro 8,32 mg

Planta o alimento: Lavanda

Porción	100 gr
Grasas:	1 gr
Hidratos de carbono:	11 gr
Fibra alimenticia:	0,2 gr
Proteínas	1 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Calcio 160 gr Hierro 1,4 gr Vitamina A 0,05 gr Vitamina C 16 gr Vitamina B1 0,03 gr Vitamina B2 0,08 gr

Planta o alimento: Salvia

Porción	100 gr
Grasas:	12,75 gr
Hidratos de carbono:	60,7 gr
Fibra alimenticia:	40,3 gr
Proteínas	10,63 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B-6 2,7 mg Vitamina C 32,4 mg Calcio 1,652 mg Fosforo 91 mg Sodio 11 mg

Planta o alimento: Pimienta

Porción	100gr
Grasas:	3,26gr
Hidratos de carbono:	64,0 gr
Fibra alimenticia:	25,3 gr
Proteínas	10,39 gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina A 547 Vitamina E 1,04 gr Calcio 443 mg Hierro 9,71 mg

Planta o alimento: Achicoria

Porción	100 gr
Grasas:	0,3gr
Hidratos de carbono:	4,7gr
Fibra alimenticia:	4,0gr
Proteínas	1,7gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina A 286 mg Vitamina C 24,0 mg Calcio 100,0 mg

Planta o alimento: Guayaba

Porción	100gr
Grasas:	0
Hidratos de carbono:	6,7 gr
Fibra alimenticia:	5 gr
Proteínas	0,8gr
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 28gr Vitamina A 79gr Calcio 18mg Potasio 417 mg

Planta o alimento: Aguacate

Porción	100 g 50% de desperdicio
Grasas:	15;3 g
Hidratos de carbono:	9 g
Fibra alimenticia:	7 g
Proteínas	2,0 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina A 10mg, Vitamina C 9mg, Vitamina E 2mg; Calcio 15mg, Cobre 0,2mg, Hierro 0,7mg.

Planta o alimento: Café

Porción	100 g
Grasas:	29,10 g
Hidratos de carbono:	59,9 g
Fibra alimenticia:	
Proteínas	1,96 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina K 3,9mg, Vitamina A 14mg, Vitamina B9 1mg; Calcio 18mg, Potasio 909mg, Fósforo 135mg.

Planta o alimento: Guanábana

Porción	100 g
Grasas:	0,3 g
Hidratos de carbono:	16,8 g
Fibra alimenticia:	3,3 g
Proteínas	1 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B1 0,12mg, Vitamina B2 0,12mg, Vitamina C 19,1mg; Calcio 40mg, Magnesio 23mg, Fósforo 19mg, Hierro 0,2mg.

Planta o alimento: Papaya

Porción	100 g
Grasas:	0,1 g
Hidratos de carbono:	7,1 g
Fibra alimenticia:	1,9 f
Proteínas	0,6 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 80mg, Vitamina A 152 mg, Vitamina B1 0,03mg, Vitamina B2 0,04mg; Calcio 21mg, Hierro 0,42mg, Yodo 1,00mg, Magnesio 11mg, Potasio 200mg.

Planta o alimento: Maracuyá

Porción	100g
Grasas:	0,4g
Hidratos de carbono:	9,54g
Fibra alimenticia:	1,4 g
Proteínas	2,3 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Sodio 19 mg, Calcio 17 mg, Hierro 1,3 mg, Fósforo 57 mg, Potasio 267 mg; Vitamina A 0,11 mg, Vitamina B1 0,02 mg, Vitamina C 24 mg

Planta o alimento: Pitahaya

Porción	100 g
Grasas:	0,1 g
Hidratos de carbono:	13,2 g
Fibra alimenticia:	0,5 g
Proteínas	1,4 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Calcio 10 mg, Hierro 1,3 mg, Fósforo 26 mg; Vitamina B3 0,2 mg, Vitamina C 25 mg.

Planta o alimento: Piña

Porción	100 g
Grasas:	1,12 g
Hidratos de carbono:	13,12 g
Fibra alimenticia:	1,4 g
Proteínas	0,54 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina C 47,8mg, Vitamina B3 0,5mg, Vitamina B9 18mg, Vitamina A 58mg; Calcio 13mg, Hierro 0,29mg, Magnesio 12mg, Potasio 109mg.

Planta o alimento: Yuca

Porción	100 g
Grasas:	0,28 g
Hidratos de carbono:	38,1 g
Fibra alimenticia:	1,8 g
Proteínas	1,36 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B9 27mg, Vitamina C 20,6mg, Vitamina A 13mg; Sodio 14mg

Planta o alimento: Tomate

Porción	100 g
Grasas:	0,11 g
Hidratos de carbono:	3,50 g
Fibra alimenticia:	1,40 g
Proteínas	1 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina B6 0,11mg, Vitamina C 26mg; Magnesio 10mg, Potasio 290mg

Planta o alimento: Pipián

Porción	100 g
Grasas:	2,1 g
Hidratos de carbono:	2,40 g
Fibra alimenticia:	
Proteínas	8 g
Sal	
Vitaminas y minerales:	Vitamina A 15mg , Vitamina C 31mg; Calcio 68mg, Hierro 1,9mg.

Planta o alimento: Cebolla

Porción	100 g
Grasas:	0,3 g
Hidratos de carbono:	9 g
Fibra alimenticia:	1,3 g
Proteínas	1,2 g
Sal	



Vitaminas y minerales:

Vitamina B1 0,03mg, Vitamina B3 0,72 mg,
Vitamina C 6,9mg; Sodio 3mg, Calcio 25,4
g, Hierro 0,27, Fosforo 33mg.