

**APORTE ENERGÉTICO DE ALIMENTOS SELECCIONADOS**  
 (Calorías / persona / día y porcentajes)  
 2000

ALIMENTO	Posición	No.	%	% Acumulado
Harina precocida de maíz	1	339	15,0	15,0
Azúcar refinado (consumo directo)	2	241	10,7	25,7
Harina de trigo en Pan-pastelería	3	190	8,4	34,1
Aceite vegetal (mezcla)	4	126	5,6	39,7
Arroz pulido	5	107	4,7	44,4
Harina de trigo en Pastas alimenticias	6	106	4,7	49,1
Carnes de pollo y gallina	7	88	3,9	53,0
Margarina	8	85	3,8	56,8
Plátano	9	77	3,4	60,2
Azúcar refinado en bebidas gaseosas	10	73	3,3	63,5
Subtotal		1.433	63,5	
<b>APORTE TOTAL</b>		<b>2.255</b>	<b>100,0</b>	

**APORTE PROTEÍNICO DE ALIMENTOS SELECCIONADOS**  
 (Gramos / persona / día y porcentajes)  
 2000

ALIMENTO	Posición	No.	%	% Acumulado
Carnes de pollo y gallina	1	9,4	14,2	14,2
Harina de trigo en Pan-pastelería	2	7,4	11,1	25,3
Harina precocida de maíz	3	6,9	10,4	35,7
Carne de bovino	4	5,5	8,2	44,0
Harina de trigo en Pastas alimenticias	5	4,4	6,6	50,5
Leche en polvo completa	6	3,1	4,7	55,2
Quesos (industrial + finca)	7	2,7	4,1	59,3
Arroz pulido	8	2,5	3,8	63,1
Caraota	9	1,9	2,9	66,0
Otros pescados de mar	10	1,8	2,8	68,8
Subtotal		45,6	68,8	
<b>APORTE TOTAL</b>		66,4	100,0	