

Base de datos “Tabla de composición de alimentos extendida 2019”

Introducción

La Base de datos de la “Tabla de composición de alimentos extendida 2019”, consiste en una compilación realizada por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ). Esta base se enfoca en la composición de los alimentos consumidos en México, la mayor parte resultado de análisis realizados en el Instituto y otros recopilados de distintas fuentes citadas. Los datos incluidos son el producto de un gran número de personas, desde la labor pionera del Dr. R. Cravioto, hasta los análisis más recientes realizados en la Dirección de Nutrición del INCMNSZ.

La presente información puede ser de utilidad para los nutriólogos, el sector industrial, los investigadores, organizaciones de la sociedad civil, e incluso para las autoridades como información guía en la toma de decisiones sobre temas de nutrición en la población mexicana actual y teniendo como objetivo el fomentar una cultura alimentaria cada vez más adecuada.

Los datos de composición de alimentos tienen amplia utilidad práctica. Además de constituir el fundamento químico para la caracterización de los diferentes alimentos, se emplean, entre otros usos en la evaluación del aporte nutrimental de platillos y dietas, en la dietoterapia, en la investigación clínica y epidemiológica, en el desarrollo de nuevos productos en la industria de los alimentos y en diversos aspectos de la regulación sanitaria de los alimentos. Por ello, el análisis de la composición de alimentos constituye una actividad a la que se dedican grandes esfuerzos y recursos en muchos países del mundo.

Actualmente, la “Tabla de composición de alimentos extendida 2019”, consta de 3,928 número de registros de alimentos. Los alimentos que integran la base de datos se encuentran clasificados en 17 grupos:

- 1) Semillas de cereales y derivados
- 2) Semillas de leguminosas y derivados
- 3) Otras semillas
- 4) Algas y hongos
- 5) Frutas
- 6) Verduras
- 7) Tubérculos, bulbos y raíces
- 8) Leche y derivados
- 9) Huevo (Aves y reptiles)

- 10) Carnes, vísceras y derivados
- 11) Pescados y mariscos
- 12) Azúcares, mieles y dulces
- 13) Alimentos infantiles
- 14) Aderezos
- 15) Bebidas alcohólicas y no alcohólicas
- 16) Insectos
- 17) Varios

Vinculación con bases de datos de CONABIO

La integración de la importante información contenida en la base de datos “Tabla de composición de alimentos extendida” al SiAgroBD (Sistema de Agrobiodiversidad), permitirá poder vincularla con otros datos existentes de CONABIO. Actualmente los registros que cuentan con un nombre científico están vinculados al Catálogo de Autoridades Taxonómicas de la CONABIO, por lo que la información sobre los alimentos se complementa con información taxonómica detallada.

Guía y consideraciones adicionales para el uso de la base de datos

1. En el título de las tablas se hace referencia a la composición de alimentos y productos alimenticios y no al “valor nutritivo” ya que este concepto no depende únicamente de la composición nutrimental sino que incluye otros elementos de juicio ajenos a la naturaleza y composición del alimento.
2. Los usuarios de la información sobre composición de alimentos deben estar conscientes de que, en el mejor de los casos, los datos que encuentran en las tablas se refieren estrictamente a la muestra(s) específica(s) analizada(s) y que otras muestras podrían diferir, debido a su variedad, lugar de origen, suelo y clima de la zona cultivo, prácticas agrícolas, estado de maduración, tratamientos culinarios o industriales, entre otros factores.
3. En cada registro se mantuvo la “clave” original que lo refiere a la base de datos de la Dirección de Nutrición del INCMNSZ, y se agregó un identificador “conabio_id” que corresponde a un identificador único dentro de la base de datos en el SiAgroBD.
4. Los valores de todos los componentes se expresan por 100 g de porción comestible, la cual es 100% en alimentos como la leche, el queso, la tortilla, el pan, el frijol, la mayonesa, etc., pero inferior al 100% en frutas, verduras, raíces, huevo y algunas carnes (pollo, pescados, mariscos) debido a que las cáscaras, semillas, huesos y “espinas” suelen eliminarse antes de su consumo. En este último caso, si se desea conocer la composición

del alimento tal como se adquiere habrá que realizar un cálculo multiplicando los valores de cada componente por el factor de porción comestible.

5. Debido a su utilidad operativa y para facilitar el trabajo del usuario en estas tablas se incluyen los factores promedio de "porción comestible" medidos en los laboratorios del departamento de ciencia y tecnología de los alimentos de la Dirección de Nutrición, así como los valores informados en tablas previas del Instituto.

6. Con excepción de los alimentos que por su preparación, obviamente son cocidos (ejemplo arroz con leche, tortilla, pan, tacos, enlatados, etc.) los valores presentados corresponden a los del alimento crudo, que casi siempre son diferentes a los del mismo alimento ya cocido.

7. La proteína bruta se calculó a partir del nitrógeno cuantificado por el método de Kjeldahl.

8. En general los hidratos de carbono se calcularon por diferencia a 100 g de la suma de los valores obtenidos para humedad, fibra bruta, proteína bruta, cenizas y extracto etéreo. En algunos casos se dan valores para almidón y azúcares.