MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA MOGOLLA



Requisitos generales	**Ingredientes:** Harina de trigo fortificada, agua, azúcar, grasa (margarina industrial), sal, levadura. **Aditivos:** saborizantes y conservantes permitidos, hierro aminoquelado y Acido Fólico. El producto debe cumplir con la reglamentación vigente. El proveedor deberá adicionar los ingredientes necesarios para cumplir el aporte nutricional requerido.
Requisitos Específicos	**Aporte nutricional minimo por porción de 50 gramos**

CALORÍAS	206	Kilocalorías
PROTEÍNA	6	Gramos
GRASAS	10	Gramos
CARBOHIDRATOS	24	Gramos
HIERRO AMINOQUELADO	4.0	Miligramos
ACIDO FÓLICO	40	Microgramos

Características microbiológicas

MICROORGANISMOS	VALOR REFERENCIA (PRODUCTOS DE PANADERIA – REPOSTERIA Y BIZCOCHERIA)
Coliformes totales NMP/g	7 - 11
Coliformes fecales NMP/g	< 3
Recuento de S Aureus coagulasa positiva	0
Recuento de Mohos y Levaduras	100 - 200
Identificación de Salmonella spp	Negativa/ 25g o Ausente

Conservación y almacenamiento Transporte	Mantener el producto en lugar seco, libre de acción de rayos solares. Dadas las características del producto, se deberá conservar a una temperatura menor a 25°C y a una Humedad relativa media del ambiente. Las condiciones de transporte y de almacenamiento deben realizarse teniendo en cuenta el Decreto 3075/97. Las especificaciones establecidas, serán mantenidas durante el desarrollo del servicio. El proveedor deberá considerar las condiciones climáticas propias de cada región del país donde se distribuya el producto.
Vida útil	Mínimo 30 días.
Presentación	Presentación empaque individual con un contenido neto mínimo de 50 gramos

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA PAN TAJADO SANTA CLARA

Descripción

Acompaña tus comidas favoritas y comparte junto a los que más aprecias, hechas con los mejores estándares de calidad

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño por porción 1 Tajada (35 g)	
Porciones por envase 13	
Cantidad por porción	
Calorías 90 kcal	Calorías de grasa 15 kcal
	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5 g	**2%**
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Poliinsaturada 0.5 g	
Grasa Monoinsaturada 0.5 g	
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 160 mg	**7%**
Carbohidrato Total 17 g	**6%**
Fibra Dietaria 3 g	12%
Fibra Soluble 0 g	
Fibra Insoluble 3 g	
Azúcares 4 g	8%
Proteína 3 g	**6%**
Calcio 2%	Hierro 10%
No es fuente significativa de Vitamina A y Vitamina C	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	



Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FUNDACION PINCEL DE ALEGRIA

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

FICHA TECNICA

PAN ROLLO

NATURALEZA DEL PRODUCTO

Producto elaborado a partir de harina extraída de trigos blandos, empacada a temperatura ambiente.

COMPOSICION CUALITATIVA DETALLADA

Producto elaborado con: harina de trigo, azúcar refinada, margarina (grasa vegetal, antioxidantes, emulsificantes, sal y agua), sal refinada, leudante biológico (levadura), mejorador de masa (0.5%)[(enzimas: alfa amilasa fungal, xilanasa, fosfolipasa, glucosa oxidasa; emulsificante: estearoil lactilato de sodio -SSL; gluten de trigo)], conservante (propionato de calcio).

DESCRIPCION GENERAL DEL PROCESO

Para la elaboración de este producto se mezcla la materia prima, se realiza un amasado y corte de la masa para posteriormente moldear y dejar en crecimiento. Seguidamente se realiza el horneado del producto dejando luego en reposo hasta alcanzar la temperatura ambiente. Finalmente se realiza el tajado y/o empacado del producto en material plástico.

PRESENTACION COMERCIAL

PESO X UNIDAD	EMPAQUE
300 gr	Polietileno

DIMENIONES (LONGITUD, ANCHO, ALTO)

33 Cm, 16 Cm, 10 Cm

CONFIGURACION DE ALMACENAMIENTO

Cajas- Estibas

CONSERVACION

No exponer a humedad excesiva directa o temperaturas extremas. No almacenar con sustancias o productos químicos. Consumase una vez abierto el paquete.

VIDA UTIL

15 – 18 días aproximadamente.

DESCRIPCION DEL LOTE

Lote conformado por 6 dígitos. Los 2 primeros corresponde al turno de trabajo y los 4 últimos al día y mes de fabricación

LEGISLACION

INVIMA, NTC 1363, NTC 512–1, DECRETO 3075/97, NTC ISO 9001 -2008

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

ANALISIS PRODUCTO
Pan Rollo

ANALISIS FISICO QUIMICO

Descripción	Resultado	Valores Referencia	Método
Humedad	20.0 %	20-40 %	Perdida por secado
Sodio	328.78 mg/100 g		Absorción Atómica
Cenizas	1.953 %		Gravimetría
Valor Calórico	354.46Kcal/100g		Cálculo
Carbohidratos	60.04 %		DIFERENCIAL
Grasa	8.330 %		Extracción Soxhlet
Proteinas	9.83 %	Mínimo 9	DIGESTION KJELDAHL

ANALISIS MICROBIOLOGICO

Descripción	Resultado	Valores Referencia	Método
Recuento Microorganismos Aerobios Mesofilos	800 ufc	Menor de 10000	Recuento en placa
NMP de Coliformes Totales	Menor de 3	Menor de 9	Fermentación tubos múltiples
NMP de Coliformes Fecales	Menor de 3	Menor de 3	Fermentación tubos múltiples
Recuent Staphylococo aéreos coagulasa positiva	Menor de 100 ufc	Menor de 100	Recuento en placa
Recuento de Mohos y Levaduras	Menor de 10 ufc	Menor de 200	Recuento en placa

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

	FUNDACION PINCEL DE ALEGRIA	

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

FICHA TECNICA

PAN TAJADO

NATURALEZA DEL PRODUCTO

Producto elaborado a partir de harina extraída de trigos blandos, empacada a temperatura ambiente.

COMPOSICION CUALITATIVA DETALLADA

Producto elaborado con: harina de trigo, azúcar refinada, margarina (grasa vegetal, antioxidantes, emulsificantes, sal y agua), sal refinada, leudante biológico (levadura), mejorador de masa (0.5%)[(enzimas: alfa amilasa fungal, xilanasa, fosfolipasa, glucosa oxidasa; emulsificante: estearoil lactilato de sodio-SSL; gluten de trigo)], conservante (propionato de calcio).

DESCRIPCION GENERAL DEL PROCESO

Para la elaboración de este producto se mezcla la materia prima, se realiza un amasado y corte de la masa para posteriormente moldear y dejar en crecimiento. Seguidamente se realiza el horneado del producto dejando luego en reposo hasta alcanzar la temperatura ambiente. Finalmente se realiza el tajado y/o empacado del producto en material plástico.

PRESENTACION COMERCIAL

PESO X UNIDAD	EMPAQUE
420 gr	Polietileno

DIMENIONES (LONGITUD, ANCHO, ALTO)

46 Cm, 13 Cm, 10 Cm

CONFIGURACION DE ALMACENAMIENTO

Cajas- Estibas

CONSERVACION

No exponer a humedad excesiva directa o temperaturas extremas. No almacenar con sustancias o productos químicos. Consumase una vez abierto el paquete.

VIDA UTIL

15 – 18 días aproximadamente.

DESCRIPCION DEL LOTE

Lote conformado por 6 dígitos. Los 2 primeros corresponde al turno de trabajo y los 4 últimos al día y mes de fabricación

LEGISLACION

INVIMA, NTC 1363, NTC 512–1, DECRETO 3075/97, NTC ISO 9001 -2008

Powered by CamScanner

	ANALISIS PRODUCTO Pan Tajado	

ANALISIS FISICO QUIMICO			
Descripción	**Resultado**	**Valores Referencia**	**Método**
Humedad	17.862 %	20-40 %	Perdida por secado
Sodio	184.96 mg/100 g		Absorción Atómica
Cenizas	1.979 %		Gravimetría
Valor Calórico	327.53Kcal/100g		Cálculo
Carbohidratos	74.27 %		DIFERENCIAL
Grasa	1.380 %		Extracción Soxhlet
Proteínas	4.51 %	Mínimo 9	DIGESTION KJELDAHL

ANALISIS MICROBIOLOGICO			
Descripción	**Resultado**	**Valores Referencia**	**Método**
Recuento Microorganismos Aerobios Mesofilos	1.000 ufc	Menor de 10000	Recuento en placa
NMP de Coliformes Totales	Menor de 3	Menor de 9	Fermentación tubos múltiples
NMP de Coliformes Fecales	Menor de 3	Menor de 3	Fermentación tubos múltiples
Recuent Staphylococo aéreos coagulasa positiva	Menor de 100 ufc	Menor de 100	Recuento en placa
Recuento de Mohos y Levaduras	180 ufc	Menor de 200	Recuento en placa

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

	FUNDACION ARTISTICA PINCEL DE ALEGRIA **TORTA DE QUESO** FICHA TECNICA	

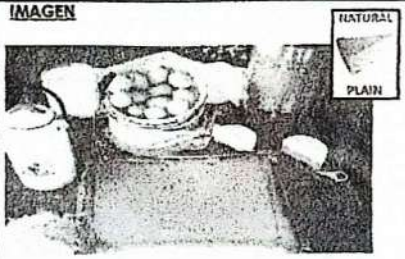
DEFINICIÓN

Torta de queso elaborada al horno con productos naturales, sin conservantes ni colorantes, con un agradable sabor a queso y un característico color tostado.

LISTA DE INGREDIENTES

INGREDIENTES
Requesón pasteurizado
Huevo pasteurizado
Azúcar
Leche pasteurizada
Harina de trigo
Gelatina
Sal
Aroma de vainilla

IMAGEN



ANÁLISIS

ANÁLISIS FÍSICO - QUÍMICO	
Extracto Seco	> 45 %
Humedad	< 55 %
Grasa / Extracto Seco	> 30 %
Proteína / Extracto Seco	> 15 %

ANÁLISIS MICROBIOLÓGICO	
Escherichia coli	< 10 ufc/gr.
Staphilococus aureus	< 10 ufc/gr.
Salmonella	Ausencia / 25 gr.
Listeria monocytogenes	Ausencia / 25 gr.

(ufc = training units of colonies)

ANÁLISIS NUTRICIONAL (en 100 gr.)	
Energía	260 Kcal (1.076 Kj)
Proteínas	7 gr.
Grasas	16,4 gr.
Saturada	9,7 gr.
Acid. Grasos trans.	< 0,1 gr.
Colesterol	61,5 mg.
Hidratos de Carbono	22 gr.
Fibra Alimentaria	10,3 gr.
Azucares totales	19,1 gr.
Sodio	0,07 gr.
Hierro	0,76 gr.
Vitamina A	424 µg.
Vitamina C	0,55 mg.
Calcio	94 mg.

FORMATOS

Forma rectangular.
Color de la superficies: amarillo tostado.

PRESENTACIÓN	DIMENSIONES
1,5 Kg. de peso aproximado	(275 x 180 x 35) mm
0,5 kg. de peso aproximado	(166 x 75 x 40) mm

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA – MANTECADA

Nombre del Producto	MANTECADA
Nombre comercial	MANTECADA
Calidad	- Debe cumplir lo establecido en la NTC1241: galletas y en la Resolución 11488 de 1984 y en la Resolución 10593 de 1985.
Generalidades	**Descripción física:** Producto de bajo contenido de humedad no mayor al 40%, suave y crujiente. Elaborado a partir de una masa constituida por todos los ingredientes y otros aditivos alimentarios sometida a un proceso de moldeado, horneado, desmolde y corte. Su forma es rectangular. Cada paquete debe contener una (1) unidad, con un grosor entre 10 y 15 milímetros, de forma rectangular, con la presentación como se muestra en la imagen a continuación:  **Ingredientes:** Bienestarina Más, Harina de trigo, Harina de Maíz, Azúcar, Margarina, Huevos, Polvo de hornear, corteza de limón rallada, esencia de vainilla al gusto, canela en polvo. **Aditivos:** Emulsificantes, leudantes, saborizantes permitidos. No se permite el uso de tartrazina.
Caracteristicas generales y organolépticas	**Generales:** la mantecada debe estar libre de impurezas que indiquen una manipulación inadecuada del producto. El producto debe estar libre de presencia de plagas. **Color:** la miga es amarillo pálido. La corteza debe ser dorado a ligeramente moreno, uniforme, no debe estar quemada, ni tener material extraño alguno. **Olor y sabor:** debe ser característico al pan horneado, bien cocido, sin acidez, libre de olores y sabores desagradables. **Textura:** la miga es uniforme, suave, no desmenuzable.
Empaque y Rotulado	Presentación empaque individual con un contenido neto mínimo de 30 gramos. La mantecada, se debe empacar en material adecuado que no altere el producto y asegure su higiene y buena conservación; que sean atóxicos y que estén permitidos por la autoridad competente. **1. PRIMARIO:** MATERIAL: Empaque flexible BOPP CARACTERÍSTICAS ÓPTICAS: película transparente y/o brillante Apta para procesos de impresión ESPESOR: entre 20 a 25 micras

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA LA FINCA

<table>
<tr><td>NOMBRE DEL PRODUCTO</td><td>ALMOJÁBANA</td></tr>
<tr><td>NOMBRE COMERCIAL</td><td>ALMOJABANA</td></tr>
<tr><td>DESCRIPCIÓN</td><td>Almojábana casera es un producto horneado, elaborado con materias primas de calidad, obteniendo finalmente una textura suave, fresca al tacto y, además, de exquisito sabor.</td></tr>
<tr><td>INGREDIENTES</td><td>Harina de trigo, Cuajada, azúcar, sal, agua, margarina, preservativos, Acido sórbico. 550grs. aprox.</td></tr>
<tr><td>INFORMACIÓN ALERGÉNICA</td><td>Este producto puede contener trazas de huevo, leche y/o sus derivados.</td></tr>
<tr><td>PRESENTACION COMERCIAL</td><td>• Empaque primario: Empaque por unidad.
• Empaque secundario: Empaque por 5 a 12 unidades.</td></tr>
<tr><td>IMAGEN</td><td></td></tr>
<tr><td>PARÁMETROS ORGANOLÉPTICOS</td><td>
<table>
<tr><th colspan="2">PARÁMETROS ORGANOLÉPTICOS</th></tr>
<tr><th>PARÁMETRO</th><th>DESCRIPCIÓN</th></tr>
<tr><td>Color</td><td>Dorado suave</td></tr>
<tr><td>Olor</td><td>Caraterístico</td></tr>
<tr><td>Sabor</td><td>Característico</td></tr>
<tr><td>Textura</td><td>blanda y suave</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>PARÁMETROS MICROBIOLÓGICOS</td><td>
<table>
<tr><th colspan="5">ANÁLISIS MICROBIOLÓGICO</th></tr>
<tr><th>PARÁMETRO</th><th>UNIDADES</th><th>RESULTADO</th><th>MÉTODO</th><th>LÍMITES DE ACEPTACIÓN</th></tr>
<tr><td>recuento de aerobios mesófilos</td><td>UFC/g</td><td>menor 10</td><td>ICMSF:2000 Método 1</td><td>10000 - 30000</td></tr>
<tr><td>Coliformes Totales</td><td>NMP/g</td><td>menor 3</td><td>BAM Cap 4 Mét. II:2002</td><td>7 a 11</td></tr>
<tr><td>Coliformes Fecales</td><td>NMP/g</td><td>menor 3</td><td>BAM Cap 4 Mét. II:2002</td><td>menor 3</td></tr>
<tr><td>Recuento de Estafilococo Coagulasa (+)</td><td>UFC/g</td><td>menor 100</td><td>NTC 4779, Versión 1:2007</td><td>menor 100</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Recuento de Mohos y levaduras</td><td rowspan="2">UFC/g</td><td>menor 10</td><td rowspan="2">ICMSF:2000 Método 1</td><td rowspan="2">100 - 200</td></tr>
<tr><td>menor 10</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>LEGISLACIÓN APLICABLE</td><td>Normatividad Colombiana

• Resolución 5109 de 2005, para rotulado y etiquetado.
• Resolución 333 del 2011, para rotulado nutricional.
• Resolución 2674 del 2013 del Ministerio de Salud y Protección Social.</td></tr>
<tr><td>PARÁMETROS FISICOQUÍMICOS</td><td>
<table>
<tr><th colspan="2">PARÁMETROS FISICO - QUÍMICOS</th></tr>
<tr><td>PARÁMETRO</td><td>VALOR</td></tr>
<tr><td>Ph</td><td>7,2 - 7,3</td></tr>
<tr><td>Humedad</td><td>43,12% (g/100g)</td></tr>
<tr><td>Indice de peróxidos</td><td>15,27 milequiv/kg</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN</td><td>Conservar el producto congelado (-18°C a – 24°C). Almacenar en un ambiente limpio y seco, alejado de agentes o productos que puedan generar contaminación cruzada y/o cambios organolépticos del producto.</td></tr>
<tr><td>VIDA ÚTIL</td><td>1 año (365 días) en condición de congelación.
NOTA: Contados a partir de la fecha de fabricación.</td></tr>
<tr><td>INSTRUCCIONES DE USO Y CONSUMO</td><td>Abrir la caja o bolsa, retirar únicamente las unidades requeridas, descongelaren refrigeración durante 12 horas.
Retirar el empaque individual del producto.
Precalentar el horno a 190°C y calentar durante 30 segundos, o, calentar en microondas durante 30 segundos.
Recomendaciones: Calentar en horno convencional, plancha o parrilla. Después de abierto el empaque, mantener en refrigeración.
NOTA: NO CONGELAR NUEVAMENTE.</td></tr>
<tr><td>REGISTRO SANITARIO</td><td>RSAD11I22304.</td></tr>
<tr><td>DATOS DEL FABRICANTE</td><td>EL CARRIER
Transversal 73ª # 82 - 19, Bogotá D.C – Colombia.
Página web: www.arepaselcarriel.com</td></tr>
</table>



Ficha Técnica: Croissant

Descripción del Producto

El croissant es un pan de origen francés, adoptado en Colombia como un producto de panadería popular, caracterizado por su textura hojaldrada, crujiente por fuera y suave por dentro, con un sabor ligeramente dulce y a mantequilla. Se elabora con una masa laminada que incorpora capas de mantequilla, lo que le da su estructura aireada. Es ideal para desayunos, meriendas o como base para sándwiches, y se consume solo o acompañado de mermeladas, queso crema o café.

Información Nutricional

Valor Nutricional	Por porción (50 g)
Valor energético	205 kcal
Grasas totales	11 g
Ácidos grasos saturados	7 g
Hidratos de carbono	23 g
Azúcares	3 g
Proteínas	4 g
Sal	0.5 g

Cuadro 1: Información nutricional aproximada por porción de croissant (50 g). Valores pueden variar según la receta específica.

Ingredientes

- Harina de trigo de fuerza (alta en gluten): 40% (300 g)
- Mantequilla sin sal (fría, para laminar): 25% (190 g)
- Agua fría: 15% (110 ml)
- Azúcar: 5% (40 g)
- Leche en polvo: 5% (40 g)
- Huevos: 5% (40 g, aproximadamente 1 huevo mediano)
- Levadura fresca (o 3 g de levadura seca): 2% (15 g)
- Sal: 1% (8 g)

Mantequilla derretida (para pincelar, opcional): 2% (15 g)

Proceso de Elaboración

1. **Preparación previa**: Enfriar todos los ingredientes y utensilios. Precalentar el horno a 200řC (400řF) al final del proceso.
2. **Mezcla de la masa**: En un tazón grande, disolver la levadura en el agua fría. Añadir la harina, azúcar, sal, leche en polvo y huevo. Amasar hasta obtener una masa suave y elástica (unos 10 minutos). Cubrir y refrigerar por 30 minutos.
3. **Laminado de mantequilla**: Formar un rectángulo con la mantequilla fría entre dos hojas de papel pergamino (aproximadamente 20x15 cm). Refrigerar para mantener firme.
4. **Laminado de la masa**: Estirar la masa en un rectángulo de 40x20 cm. Colocar la placa de mantequilla en el centro, doblar la masa sobre ella como un sobre, sellando los bordes. Estirar nuevamente a 40x20 cm, doblar en tres partes (doble libro) y refrigerar por 30 minutos. Repetir este proceso de estirado y doblado dos veces más, refrigerando entre cada vuelta.
5. **.**Formado: Estirar la masa a 3 mm de grosor (aproximadamente 60x40 cm). Cortar triángulos de 10 cm de base y 20 cm de altura. Enrollar cada triángulo desde la base hacia la punta, formando la clásica forma de media luna. Colocar en una bandeja con papel pergamino, dejando espacio entre cada croissant.
6. **Fermentación**: Cubrir los croissants y dejar fermentar en un lugar cálido (25-27řC) por 1-2 horas, hasta que dupliquen su tamaño.
7. **Horneado**: Pincelar con huevo batido o mantequilla derretida. Hornear a 200řC (400řF) por 15-20 minutos, hasta que estén dorados y crujientes.
8. **Servicio**: Servir tibios o a temperatura ambiente, acompañados de mermelada, queso crema o café.

Condiciones de Almacenamiento

- **Producto fresco**: Conservar en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 1 día para mantener la textura crujiente. En refrigeración (4řC), hasta 3 días, recalentando a 150řC por 5 minutos antes de consumir.
- **Producto congelado**: Congelar crudos (antes de fermentar) o cocidos a -18řC, envueltos en papel film. Vida útil: 2 meses. Para crudos, descongelar y fermentar antes de hornear; para cocidos, recalentar a 160řC por 8 minutos.

Ficha Técnica: Pandebono Colombiano

Descripción del Producto

El pandebono es un panecillo tradicional colombiano, originario del Valle del Cauca, conocido por su textura esponjosa, sabor salado y característico aroma a queso. Elaborado principalmente con almidón de yuca, harina de maíz precocida, queso costeño y huevo, este producto es naturalmente libre de gluten, lo que lo hace apto para personas con sensibilidad al gluten. Se consume tradicionalmente caliente, acompañado de café o chocolate caliente, como desayuno o merienda.

Información Nutricional

Valor Nutricional	**Por porción (70 g)**
Valor energético	194 kcal
Grasas totales	9.1 g
Ácidos grasos saturados	1.6 g
Hidratos de carbono	21.3 g
Azúcares	2.5 g
Proteínas	6.2 g
Sal	1.3 g

Cuadro 1: Información nutricional aproximada por porción de pandebono (70 g). Valores pueden variar según la receta específica.

Ingredientes

- Almidón de yuca (fécula de yuca o tapioca): 36 % (250 g)
- Queso costeño rallado (o mezcla de queso fresco y feta): 36 % (250 g)
- Harina de maíz precocida (masarepa): 7 % (50 g)
- Huevo: 7 % (50 g, aproximadamente 1 huevo grande)
- Leche líquida: 6 % (45 ml)
- Mantequilla o margarina: 4 % (30 g)
- Azúcar: 3 % (20 g)
- Sal: 1 % (5 g)
- Polvo para hornear (opcional): 0.1 % (1 g)

Proceso de Elaboración

1. **Preparación previa**: Precalentar el horno a 200řC (400řF). Cubrir una bandeja para hornear con papel pergamino o engrasarla ligeramente.

2. **Procesamiento de ingredientes**: En un procesador de alimentos, mezclar el queso costeño rallado, almidón de yuca, harina de maíz precocida, azúcar, sal y polvo para hornear (si se usa) hasta obtener una mezcla homogénea.
3. **Amasado**: Incorporar el huevo batido y la mantequilla o margarina. Amasar vigorosamente, añadiendo la leche cucharada a cucharada hasta lograr una masa suave y homogénea que no se desmorone ni esté demasiado húmeda.
4. **.**Formado: Dividir la masa en porciones de aproximadamente 70 g y formar bolitas o roscas. Colocarlas en la bandeja, separadas por 3 cm.
5. **Horneado**: Hornear durante 10-15 minutos a 200řC (400řF) o hasta que estén doradas. Evitar hornear más de 12 minutos para prevenir que se resequen.
6. **Servicio**: Servir caliente, idealmente acompañado de café o chocolate caliente.

Condiciones de Almacenamiento

- **Producto fresco**: Conservar en un lugar seco y fresco, en su empaque original, por un máximo de 2 días. Para mantener la frescura, se recomienda consumir inmediatamente después de hornear.
- **Producto congelado**: Conservar a -18řC. Caducidad: 18 meses desde la fecha de elaboración. Para consumir, calentar en horno a 180řC durante 6 minutos.

Presentación

- Formas: Bolitas redondeadas, roscas o tiras cortas (tradicional).
- Empaque: Bolsas de 8 unidades (360 g), cajas de 50, 100 o 140 unidades (20 g o 70 g por unidad), o estuches de cartón de 6 o 12 unidades.

Notas Adicionales

- **Variaciones**: Puede rellenarse con bocadillo (pasta de guayaba), arequipe o frutas como maracuyá, mora o fresa. Para rellenar, formar un hueco en la bolita de masa, insertar el relleno y cerrar antes de hornear.
- **Sustitutos de queso**: Si no se dispone de queso costeño, usar una mezcla de queso fresco (60 %) y queso feta (40 %) para replicar su sabor salado y textura.
- **Textura**: La textura ideal es esponjosa por dentro y ligeramente crocante por fuera. El uso de queso adecuado y un amasado vigoroso son clave para evitar que la masa colapse en el horno.

Referencias

Basado en recetas tradicionales y datos nutricionales de fuentes confiables sobre pandebono colombiano.

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA MOGOLLA



Requisitos generales	**Ingredientes:** Harina de trigo fortificada, agua, azúcar, grasa (margarina industrial), sal, levadura. **Aditivos:** saborizantes y conservantes permitidos, hierro aminoquelado y Acido Fólico. El producto debe cumplir con la reglamentación vigente. El proveedor deberá adicionar los ingredientes necesarios para cumplir el aporte nutricional requerido.
Requisitos Específicos	**Aporte nutricional minimo por porción de 50 gramos**

CALORÍAS	206	Kilocalorías
PROTEÍNA	6	Gramos
GRASAS	10	Gramos
CARBOHIDRATOS	24	Gramos
HIERRO AMINOQUELADO	4.0	Miligramos
ACIDO FÓLICO	40	Microgramos

Características microbiológicas

MICROORGANISMOS	VALOR REFERENCIA (PRODUCTOS DE PANADERIA – REPOSTERIA Y BIZCOCHERIA)
Coliformes totales NMP/g	7 - 11
Coliformes fecales NMP/g	< 3
Recuento de S Aureus coagulasa positiva	0
Recuento de Mohos y Levaduras	100 - 200
Identificación de Salmonella spp	Negativa/ 25g o Ausente

Conservación y almacenamiento Transporte	Mantener el producto en lugar seco, libre de acción de rayos solares. Dadas las características del producto, se deberá conservar a una temperatura menor a 25°C y a una Humedad relativa media del ambiente. Las condiciones de transporte y de almacenamiento deben realizarse teniendo en cuenta el Decreto 3075/97. Las especificaciones establecidas, serán mantenidas durante el desarrollo del servicio. El proveedor deberá considerar las condiciones climáticas propias de cada región del país donde se distribuya el producto.
Vida útil	Mínimo 30 días.
Presentación	Presentación empaque individual con un contenido neto mínimo de 50 gramos

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA PAN TAJADO SANTA CLARA

Descripción

Acompaña tus comidas favoritas y comparte junto a los que más aprecias, hechas con los mejores estándares de calidad

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño por porción 1 Tajada (35 g)	
Porciones por envase 13	
Cantidad por porción	
Calorías 90 kcal	Calorías de grasa 15 kcal
	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5 g	**2%**
Grasa Saturada 0.5 g	3%
Grasa Poliinsaturada 0.5 g	
Grasa Monoinsaturada 0.5 g	
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 160 mg	**7%**
Carbohidrato Total 17 g	**6%**
Fibra Dietaria 3 g	12%
Fibra Soluble 0 g	
Fibra Insoluble 3 g	
Azúcares 4 g	8%
Proteína 3 g	**6%**
Calcio 2%	Hierro 10%
No es fuente significativa de Vitamina A y Vitamina C	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	



Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FUNDACION PINCEL DE ALEGRIA

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

FICHA TECNICA

PAN ROLLO

NATURALEZA DEL PRODUCTO

Producto elaborado a partir de harina extraída de trigos blandos, empacada a temperatura ambiente.

COMPOSICION CUALITATIVA DETALLADA

Producto elaborado con: harina de trigo, azúcar refinada, margarina (grasa vegetal, antioxidantes, emulsificantes, sal y agua), sal refinada, leudante biológico (levadura), mejorador de masa (0.5%)[(enzimas: alfa amilasa fungal, xilanasa, fosfolipasa, glucosa oxidasa; emulsificante: estearoil lactilato de sodio -SSL; gluten de trigo)], conservante (propionato de calcio).

DESCRIPCION GENERAL DEL PROCESO

Para la elaboración de este producto se mezcla la materia prima, se realiza un amasado y corte de la masa para posteriormente moldear y dejar en crecimiento. Seguidamente se realiza el horneado del producto dejando luego en reposo hasta alcanzar la temperatura ambiente. Finalmente se realiza el tajado y/o empacado del producto en material plástico.

PRESENTACION COMERCIAL

PESO X UNIDAD	EMPAQUE
300 gr	Polietileno

DIMENIONES (LONGITUD, ANCHO, ALTO)

33 Cm, 16 Cm, 10 Cm

CONFIGURACION DE ALMACENAMIENTO

Cajas- Estibas

CONSERVACION

No exponer a humedad excesiva directa o temperaturas extremas. No almacenar con sustancias o productos químicos. Consumase una vez abierto el paquete.

VIDA UTIL

15 – 18 días aproximadamente.

DESCRIPCION DEL LOTE

Lote conformado por 6 dígitos. Los 2 primeros corresponde al turno de trabajo y los 4 últimos al día y mes de fabricación

LEGISLACION

INVIMA, NTC 1363, NTC 512–1, DECRETO 3075/97, NTC ISO 9001 -2008

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

ANALISIS PRODUCTO
Pan Rollo

ANALISIS FISICO QUIMICO

Descripción	Resultado	Valores Referencia	Método
Humedad	20.0 %	20-40 %	Perdida por secado
Sodio	328.78 mg/100 g		Absorción Atómica
Cenizas	1.953 %		Gravimetría
Valor Calórico	354.46Kcal/100g		Cálculo
Carbohidratos	60.04 %		DIFERENCIAL
Grasa	8.330 %		Extracción Soxhlet
Proteinas	9.83 %	Mínimo 9	DIGESTION KJELDAHL

ANALISIS MICROBIOLOGICO

Descripción	Resultado	Valores Referencia	Método
Recuento Microorganismos Aerobios Mesofilos	800 ufc	Menor de 10000	Recuento en placa
NMP de Coliformes Totales	Menor de 3	Menor de 9	Fermentación tubos múltiples
NMP de Coliformes Fecales	Menor de 3	Menor de 3	Fermentación tubos múltiples
Recuent Staphylococo aéreos coagulasa positiva	Menor de 100 ufc	Menor de 100	Recuento en placa
Recuento de Mohos y Levaduras	Menor de 10 ufc	Menor de 200	Recuento en placa

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

	FUNDACION PINCEL DE ALEGRIA	

INFORMACIÓN DEL PRODUCTO

FICHA TECNICA

PAN TAJADO

NATURALEZA DEL PRODUCTO

Producto elaborado a partir de harina extraída de trigos blandos, empacada a temperatura ambiente.

COMPOSICION CUALITATIVA DETALLADA

Producto elaborado con: harina de trigo, azúcar refinada, margarina (grasa vegetal, antioxidantes, emulsificantes, sal y agua), sal refinada, leudante biológico (levadura), mejorador de masa (0.5%)[(enzimas: alfa amilasa fungal, xilanasa, fosfolipasa, glucosa oxidasa; emulsificante: estearoil lactilato de sodio-SSL; gluten de trigo)], conservante (propionato de calcio).

DESCRIPCION GENERAL DEL PROCESO

Para la elaboración de este producto se mezcla la materia prima, se realiza un amasado y corte de la masa para posteriormente moldear y dejar en crecimiento. Seguidamente se realiza el horneado del producto dejando luego en reposo hasta alcanzar la temperatura ambiente. Finalmente se realiza el tajado y/o empacado del producto en material plástico.

PRESENTACION COMERCIAL

PESO X UNIDAD	EMPAQUE
420 gr	Polietileno

DIMENIONES (LONGITUD, ANCHO, ALTO)

46 Cm, 13 Cm, 10 Cm

CONFIGURACION DE ALMACENAMIENTO

Cajas- Estibas

CONSERVACION

No exponer a humedad excesiva directa o temperaturas extremas. No almacenar con sustancias o productos químicos. Consumase una vez abierto el paquete.

VIDA UTIL

15 – 18 días aproximadamente.

DESCRIPCION DEL LOTE

Lote conformado por 6 dígitos. Los 2 primeros corresponde al turno de trabajo y los 4 últimos al día y mes de fabricación

LEGISLACION

INVIMA, NTC 1363, NTC 512–1, DECRETO 3075/97, NTC ISO 9001 -2008

Powered by CamScanner

	ANALISIS PRODUCTO Pan Tajado	

ANALISIS FISICO QUIMICO			
Descripción	**Resultado**	**Valores Referencia**	**Método**
Humedad	17.862 %	20-40 %	Perdida por secado
Sodio	184.96 mg/100 g		Absorción Atómica
Cenizas	1.979 %		Gravimetría
Valor Calórico	327.53Kcal/100g		Cálculo
Carbohidratos	74.27 %		DIFERENCIAL
Grasa	1.380 %		Extracción Soxhlet
Proteínas	4.51 %	Mínimo 9	DIGESTION KJELDAHL

ANALISIS MICROBIOLOGICO			
Descripción	**Resultado**	**Valores Referencia**	**Método**
Recuento Microorganismos Aerobios Mesofilos	1.000 ufc	Menor de 10000	Recuento en placa
NMP de Coliformes Totales	Menor de 3	Menor de 9	Fermentación tubos múltiples
NMP de Coliformes Fecales	Menor de 3	Menor de 3	Fermentación tubos múltiples
Recuent Staphylococo aéreos coagulasa positiva	Menor de 100 ufc	Menor de 100	Recuento en placa
Recuento de Mohos y Levaduras	180 ufc	Menor de 200	Recuento en placa

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

	FUNDACION ARTISTICA PINCEL DE ALEGRIA **TORTA DE QUESO** FICHA TECNICA	

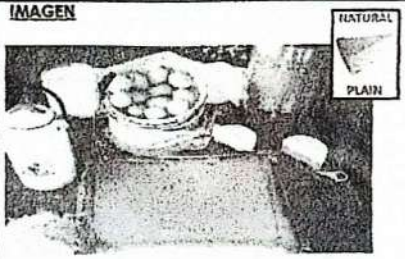
DEFINICIÓN

Torta de queso elaborada al horno con productos naturales, sin conservantes ni colorantes, con un agradable sabor a queso y un característico color tostado.

LISTA DE INGREDIENTES

INGREDIENTES
Requesón pasteurizado
Huevo pasteurizado
Azúcar
Leche pasteurizada
Harina de trigo
Gelatina
Sal
Aroma de vainilla

IMAGEN



ANÁLISIS

ANÁLISIS FÍSICO - QUÍMICO	
Extracto Seco	> 45 %
Humedad	< 55 %
Grasa / Extracto Seco	> 30 %
Proteína / Extracto Seco	> 15 %

ANÁLISIS MICROBIOLÓGICO	
Escherichia coli	< 10 ufc/gr.
Staphilococus aureus	< 10 ufc/gr.
Salmonella	Ausencia / 25 gr.
Listeria monocytogenes	Ausencia / 25 gr.

(ufc = training units of colonies)

ANÁLISIS NUTRICIONAL (en 100 gr.)	
Energía	260 Kcal (1.076 Kj)
Proteínas	7 gr.
Grasas	16,4 gr.
Saturada	9,7 gr.
Acid. Grasos trans.	< 0,1 gr.
Colesterol	61,5 mg.
Hidratos de Carbono	22 gr.
Fibra Alimentaria	10,3 gr.
Azucares totales	19,1 gr.
Sodio	0,07 gr.
Hierro	0,76 gr.
Vitamina A	424 µg.
Vitamina C	0,55 mg.
Calcio	94 mg.

FORMATOS

Forma rectangular.
Color de la superficies: amarillo tostado.

PRESENTACIÓN	DIMENSIONES
1,5 Kg. de peso aproximado	(275 x 180 x 35) mm
0,5 kg. de peso aproximado	(166 x 75 x 40) mm

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA – MANTECADA

Nombre del Producto	MANTECADA
Nombre comercial	MANTECADA
Calidad	- Debe cumplir lo establecido en la NTC1241: galletas y en la Resolución 11488 de 1984 y en la Resolución 10593 de 1985.
Generalidades	**Descripción física:** Producto de bajo contenido de humedad no mayor al 40%, suave y crujiente. Elaborado a partir de una masa constituida por todos los ingredientes y otros aditivos alimentarios sometida a un proceso de moldeado, horneado, desmolde y corte. Su forma es rectangular. Cada paquete debe contener una (1) unidad, con un grosor entre 10 y 15 milímetros, de forma rectangular, con la presentación como se muestra en la imagen a continuación:  **Ingredientes:** Bienestarina Más, Harina de trigo, Harina de Maíz, Azúcar, Margarina, Huevos, Polvo de hornear, corteza de limón rallada, esencia de vainilla al gusto, canela en polvo. **Aditivos:** Emulsificantes, leudantes, saborizantes permitidos. No se permite el uso de tartrazina.
Caracteristicas generales y organolépticas	**Generales:** la mantecada debe estar libre de impurezas que indiquen una manipulación inadecuada del producto. El producto debe estar libre de presencia de plagas. **Color:** la miga es amarillo pálido. La corteza debe ser dorado a ligeramente moreno, uniforme, no debe estar quemada, ni tener material extraño alguno. **Olor y sabor:** debe ser característico al pan horneado, bien cocido, sin acidez, libre de olores y sabores desagradables. **Textura:** la miga es uniforme, suave, no desmenuzable.
Empaque y Rotulado	Presentación empaque individual con un contenido neto mínimo de 30 gramos. La mantecada, se debe empacar en material adecuado que no altere el producto y asegure su higiene y buena conservación; que sean atóxicos y que estén permitidos por la autoridad competente. **1. PRIMARIO:** MATERIAL: Empaque flexible BOPP CARACTERÍSTICAS ÓPTICAS: película transparente y/o brillante Apta para procesos de impresión ESPESOR: entre 20 a 25 micras

Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA: TORTA DE BROWNIE



Nombre del Producto	Torta de Brownie
Descripción del Producto	Producto de repostería horneado, elaborado a base de harina de trigo, cacao, huevos, azúcar y mantequilla, de textura húmeda y sabor intenso a chocolate.
Presentación Comercial	Empaque individual de 80g, cajas de 400g, 800g o porciones a granel.
Ingredientes	Harina de trigo, azúcar, huevos, mantequilla, cacao en polvo, chocolate, polvo de hornear, sal, saborizantes naturales.
Color	Marrón oscuro característico del cacao y chocolate.
Sabor	Dulce, intenso a chocolate, ligeramente húmedo.
Aroma	Agradable, característico a cacao y mantequilla horneada.
Vida Útil	Hasta 7 días en empaque cerrado a temperatura ambiente, o hasta 30 días refrigerado.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco, seco, alejado de la luz solar directa. Una vez abierto, mantener refrigerado.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 450 Kcal Carbohidratos: 55 g Proteína: 6 g Grasas: 23 g Fibra: 3 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 4473 (Productos de panadería y repostería - Requisitos generales).

FICHA TÉCNICA: TORTA DE BANANO

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Torta de Banano 
Descripción del Producto	Producto de repostería horneado, elaborado a base de harina de trigo, puré de banano maduro, azúcar, huevos y aceite vegetal, de textura suave y sabor dulce.
Presentación Comercial	Empaque individual de 100g, cajas de 500g, 1000g o porciones a granel.
Ingredientes	Harina de trigo, banano maduro, azúcar, huevos, aceite vegetal, polvo de hornear, esencia de vainilla, sal.
Color	Amarillo dorado a marrón claro, característico del banano cocido.
Sabor	Dulce, suave, característico del banano.
Aroma	Agradable, característico a banano horneado y vainilla.
Vida Útil	Hasta 5 días a temperatura ambiente, 15 días refrigerado.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco, seco, o refrigerado para mayor duración. Mantener en empaque cerrado para preservar la frescura.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 310 Kcal Carbohidratos: 50 g Proteína: 5 g Grasas: 10 g Fibra: 2 g Potasio: 260 mg
Norma Técnica Aplicable	NTC 4473 (Productos de panadería y repostería - Requisitos generales).

FICHA TÉCNICA: MIGA DE PAN

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Miga de Pan 
Descripción del Producto	Producto alimenticio elaborado a partir de pan seco triturado, utilizado como ingrediente para empanizados, rellenos y preparaciones culinarias.
Presentación Comercial	Empaque plástico de 250g, 500g, 1000g o a granel.
Ingredientes	Harina de trigo, agua, levadura, sal. Puede contener aditivos permitidos.
Color	Beige claro a dorado, dependiendo del tipo de pan utilizado.
Sabor	Neutro, característico del pan seco.
Aroma	Agradable, característico del pan horneado.
Vida Útil	Hasta 6 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento.
Condiciones de Almacenamiento	Almacenar en un lugar fresco, seco, limpio y alejado de humedad. Mantener el empaque cerrado.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 370 Kcal Carbohidratos: 72 g Proteína: 11 g Grasas: 4 g Fibra: 3 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 4423 (Productos derivados de cereales - Requisitos generales).

FICHA TÉCNICA - TOSTADA



Nombre del producto	Tostada
Descripción	Producto de panificación horneado o tostado, con textura crujiente y sabor neutro o ligeramente salado. Ideal para acompañar sopas, untar cremas o como snack.
Presentación	Paquetes de 6, 12 o 24 unidades / Granel / Empaque sellado
Vida útil	15 a 30 días a temperatura ambiente, en envase sellado
Ingredientes	Harina de trigo, agua, levadura, sal, azúcar, grasa vegetal (opcional)
Alergénicos	Contiene gluten (trigo). Puede contener trazas de soya, leche y huevo.
Condiciones de almacenamiento	• Conservar en lugar fresco y seco • Mantener en envase sellado para conservar la crocancia • No exponer al sol directo • Evitar lugares húmedos
Nutriente / Cantidad	Energía: 330 kcal Carbohidratos: 60 g Azúcares: 4 g Proteínas: 9 g Grasas totales: 4 g Grasas saturadas: 0.8 g Fibra dietaria: 3 g Sodio: 450 mg Calcio: 60 mg Hierro: 2 mg

FICHA TÉCNICA – PONQUÉ



Nombre del producto	Ponqué
Descripción	Producto de panadería de textura suave y esponjosa, de sabor dulce. Ideal para consumir como postre o en refrigerios. Puede incluir sabores como vainilla, chocolate o frutas.
Presentación	Unidad individual / Paquetes de 2, 4 o 6 unidades / Granel
Vida útil	7 a 10 días a temperatura ambiente / Hasta 15 días refrigerado (≤ 8 °C)
Ingredientes	Harina de trigo, azúcar, huevos, grasa vegetal, leche, polvo de hornear, esencias (vainilla o similares), sal
Alergénicos	Contiene gluten (trigo), huevo y leche. Puede contener trazas de soya y nueces.
Condiciones de almacenamiento	• Conservar en lugar fresco y seco • Mantener en envase cerrado • No exponer al sol directo • Refrigerar si no se consume en los primeros días
Nutriente / Cantidad	Energía: 380 kcal Carbohidratos: 55 g Azúcares: 30 g Proteínas: 5 g Grasas totales: 15 g Grasas saturadas: 5 g Fibra dietaria: 1 g Sodio: 300 mg Calcio: 80 mg Hierro: 1.5 mg

Ficha Técnica: Pan Hojaldrado



Nombre del Producto	Pan Hojaldrado
Descripción del Producto	Producto de panadería de textura crujiente y capas finas, elaborado con harina de trigo, grasa, agua y sal mediante técnica de laminado.
Presentación Comercial	Empaque individual de 100g o paquetes de 400g, 800g.
Ingredientes	Harina de trigo, margarina o mantequilla, agua, sal, levadura (opcional).
Color	Dorado brillante en el exterior, con capas claras en el interior.
Sabor	Ligero, ligeramente salado y característico de pan hojaldrado.
Aroma	Agradable, característico de pan horneado y mantequilla o margarina.
Vida Útil	Hasta 5 días a temperatura ambiente o hasta 15 días refrigerado.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco, seco y protegido de la luz. Guardar en envase cerrado para mantener su textura.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 420 Kcal Carbohidratos: 45 g Proteína: 7 g Grasas: 24 g Fibra: 2 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 4473 (Productos de panadería y repostería - Requisitos generales).

FICHA TÉCNICA - PAN DE MAÍZ



MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del producto
Pan de Maíz

Descripción
Producto de panificación elaborado con harina de maíz, de textura densa y ligeramente granulada, con sabor característico a maíz. Ideal para acompañar comidas, desayunos o meriendas.

Presentación
Unidad individual / Paquetes de 4, 6 u 8 unidades / Granel

Vida útil
5 a 7 días a temperatura ambiente / Hasta 12 días refrigerado (≤ 8 °C)

Ingredientes
Harina de maíz, agua, azúcar, levadura, sal, grasa vegetal, mejoradores de panificación (pueden incluir emulsionantes y enzimas)

Alergénicos
Contiene gluten (trigo, si se mezcla con harina de trigo). Puede contener trazas de soya, leche y huevo.

Condiciones de almacenamiento
- Conservar en lugar fresco y seco
- Mantener en envase cerrado para evitar resequedad
- No exponer al sol directo
- Refrigerar si no se consume en los primeros días

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	290 kcal
Carbohidratos	52 g
Azúcares	6 g
Proteínas	6 g
Grasas totales	6 g
Grasas saturadas	1.2 g
Fibra dietaria	3 g
Sodio	350 mg
Calcio	90 mg
Hierro	1.8 mg

FICHA TÉCNICA - PAN BLANDITO



Nombre del producto	Pan Blandito
Descripción	Producto de panificación de textura suave y esponjosa, sabor ligeramente dulce. Ideal para desayunos, meriendas o acompañamientos. Puede consumirse solo o relleno.
Presentación	Unidad individual / Paquetes de 4, 6 o 12 unidades / Granel
Vida útil	4 a 6 días a temperatura ambiente / Hasta 10 días refrigerado (≤ 8 °C)
Ingredientes	Harina de trigo, agua, azúcar, levadura, sal, grasa vegetal, mejoradores de panificación (pueden incluir emulsionantes y enzimas)
Alergénicos	Contiene gluten (trigo). Puede contener trazas de soya, leche y huevo
Condiciones de almacenamiento	• Conservar en lugar fresco y seco • Mantener en envase cerrado para evitar resequedad • No exponer al sol directo • Refrigerar si no se consume en los primeros días

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	270 kcal
Carbohidratos	48 g
Azúcares	7 g
Proteínas	8 g
Grasas totales	5 g
Grasas saturadas	1.5 g
Fibra dietaria	2 g
Sodio	400 mg
Calcio	100 mg
Hierro	2.5 mg

Ficha Técnica: Pan Coco



Nombre del Producto	Pan Coco
Descripción del Producto	Producto de panadería elaborado con harina de trigo, coco rallado y azúcar, de sabor dulce y aroma característico.
Presentación Comercial	Empaque individual o porciones de 80g, 400g o cajas de 1000g.
Ingredientes	Harina de trigo, coco rallado, azúcar, huevos, margarina o mantequilla, leche, levadura, sal, esencia de coco.
Color	Dorado por fuera, beige claro por dentro.
Sabor	Dulce, con sabor y aroma característico a coco.
Aroma	Agradable, predominante a coco y mantequilla horneada.
Vida Útil	Hasta 5 días a temperatura ambiente o 15 días refrigerado.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco y seco, en envase cerrado. Refrigerar para prolongar la vida útil.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 380 Kcal Carbohidratos: 60 g Proteína: 6 g Grasas: 13 g Fibra: 2 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 4473 (Productos de panadería y repostería - Requisitos generales).

FICHA TÉCNICA - TORTA DE QUINUA



Nombre del producto	Torta de Quinua
Descripción	Producto horneado de textura suave, elaborado con quinua cocida y harina. Ideal como opción saludable para desayuno, merienda o postre.
Presentación	Porciones individuales / Entera (8 porciones) / Empaque sellado
Vida útil	5 a 7 días en refrigeración (4 °C) / Hasta 3 meses congelada (-18 °C)
Ingredientes	Quinua cocida, harina de trigo integral, huevos, leche, aceite vegetal, azúcar o edulcorante, polvo de hornear, esencia de vainilla (opcional)
Alergénicos	Contiene gluten (harina de trigo), huevo y leche. Puede contener trazas de soya.
Condiciones de almacenamiento	• Mantener refrigerada en envase hermético • No exponer a temperaturas elevadas • Consumir dentro de los 2 días una vez abierta

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	270 kcal
Carbohidratos	35 g
Azúcares	8 g
Proteínas	6 g
Grasas totales	10 g
Grasas saturadas	1.5 g
Fibra dietaria	4 g
Sodio	180 mg
Calcio	40 mg
Hierro	1.8 mg



FICHA TÉCNICA DE LENTEJAS

DENOMINACIÓN LEGAL:	**LENTEJA**
DENOMINACIÓN COMERCIAL:	**LENTEJA**
MARCAS:	**LA FRIJOLERA, EL JINETE**
DESCRIPCIÓN:	Granos procedentes de la especie Lens sculenta, Moench con tegumentos externos de colores marrón o verde característico de la variedad, sin la adición de conservantes y/o aditivos, libre de fungicidas y herbicidas. Debe corresponder a lenteja tipo I grado 2, no debe contener más del 1% de impurezas. Según NTC 937 (Segunda actualización)
CARACTERÍSTICAS SENSORIALES:	Color: Verde Olor: Característico del producto Sabor: Característico del producto Textura : Dura Apariencia : Esférico casi aplanada
COMPOSICIÓN CUALITATIVA :	Lenteja seca
INFORMACIÓN ADICIONAL DEL ROTULO:	Consumir según preparación descrita, después de abierto consuma en el menor tiempo posible.
EMPAQUE Y PRESENTACIÓN:	Lámina de polietileno de baja densidad (PEBD), calibre 1.8" colores: blanco, amarillo, verde, azul y negro, en presentaciones de 250, 500, 1000, 3000, 5000 y 12500 gramos. Saco de polipropileno de 50kg. Bolsa paca de polietileno de baja densidad sin impresión calibre 4".
VIDA ÚTIL:	1 año para las características sensoriales definidas en la presente ficha técnica. Fumigación: tres meses, cumpliendo con las condiciones de almacenamiento establecidas.
CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO:	Conservar a temperatura ambiente no superior a 24 °C, en lugar fresco y seco, debe estar protegido del sol y la humedad, y del ingreso de insectos y roedores, sobre estiba sanitaria.
REGISTRO SANITARIO N °	Certificado de Exención N° 2012022680
MATERIA (s) PRIMA (s)	Lenteja Seca

Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA FRIJOL NIMA

- Descripción:

Los frijoles son una excelente fuente de proteína vegetal, lo que los convierte en una opción ideal para dietas vegetarianas y veganas. También son ricos en fibra, lo que ayuda a la digestión y a mantener niveles estables de azúcar en la sangre. Además, contienen vitaminas del complejo B, hierro, magnesio y antioxidantes, contribuyendo a una dieta equilibrada y saludable

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL		
Ingredientes	Cantidad	Valor
Carbohidratos	61.5	g.
Fibra Alimentaria	4.3	g.
Grasas	1.8	g.
Grasas Saturadas	0.12	g.
Monoinsaturadas	0.06	g.
Poliinsaturadas	0.18	g.
Proteínas	19.2	Mg.
Agua	7.9	g.
Vitamina A	1.9	µg.
Vitamina B1	0.62	Mg.
Vitamina B2	0.14	Mg.
Vitamina B3	1.7	Mg.
Vitamina B5	0.4	Mg.
Vitamina B9	394	µg.
Calcio	228	Mg.
Magnesio	140	Mg.
Fósforo	407	Mg.
Potasio	1406	Mg.
Sodio	24	Mg.
Zinc	2.79	Mg.



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA GARBANZO MARITZA

- Descripción:

El garbanzo es una excelente fuente de proteínas, fibra, vitaminas (B1, B6, C, E, K), y minerales como calcio, hierro, magnesio, y potasio. Sus propiedades nutricionales lo hacen ideal para regular el colesterol, mejorar la salud digestiva, y proporcionar energía sostenida. Además, es beneficioso para la salud ósea y cardiovascular, y tiene efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

En la cocina, los garbanzos son extremadamente versátiles. Se pueden consumir en ensaladas, sopas, guisos, y como ingredientes en recetas tradicionales como el hummus y el falafel. También se utilizan en forma de harina para hacer panecillos y otros productos horneados

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción	**100 g**
	Por porción
Energía	**686 kj**
	164 kcal
Proteína	**8,86g**
Carbohidratos	**27,42g**
Fibra	7.6g
Azúcar	4.6g
Grasa	**2,59g**
Grasa Saturada	0,269g
Grasa Poliinsaturada	1,156g
Grasa Monoinsaturada	0.583g
Colesterol	0mg
Sodio	7mg
Potasio	291mg



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA ARROZ SAN RAFAÉL

• Descripción:

Es un cereal ampliamente cultivado y consumido en todo el mundo. Pertenece a la familia de las gramíneas y es una de las principales fuentes de carbohidratos para gran parte de la población mundial. Existen diversas variedades de arroz, que se diferencian en tamaño, forma, color y aroma. Algunas de las variedades más comunes incluyen el arroz blanco, arroz integral, arroz basmati, arroz jazmín y arroz glutinoso.

Información Nutricional

Tamaño por porción 50 g (5 cucharadas)
Porciones por envase 50

Cantidad por porción	
Calorías 180	Calorías de la grasa 0
	Valor diario*
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 40 g	13%
Fibra Dietaria 3 g	12%
Azúcares 0 g	
Proteína 4 g	8%

Vitamina A 0 %	Vitamina C 0 %
Calcio 0 %	Hierro 6 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías	2.000	2.500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Carbohidrato Total		300 g	375 g
Fibra Dietética		25 g	30 g

Calorías por gramo:
Grasa 9 Carbohidratos 4 Proteína 4



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA BOCADILLO DE GUAYABA GUAVATA

- Descripción:

Es un dulce tradicional muy popular en varios países de América Latina y en algunas regiones de España. Se prepara a partir de pulpa de guayaba y azúcar, cocinadas lentamente hasta obtener una pasta espesa y dulce. A menudo se corta en trozos cuadrados o rectangulares y se envuelve en papel de celofán para su presentación.

Información Nutricional		
Tamaño por porción 1 Unid (15 g)		
Porciones por envase aprox. 10		
Cantidad por porción		
Calorias 40	Calorias de grasa 10	
		Valor Diario*
Grasa Total 1 g		**2%**
Grasa Sat.0,5 g		3%
Grasa trans 0 g		
Colesterol <5 mg		**1%**
Sodio 20 mg		**1%**
Carbohidrato Total 10 g		**3%**
Fibra 1 g		4%
Azucares 2 g		
Polialcohol 6 g		
Proteína 1 g		**2%**
Vitamina A 0%	Vitamina C 10 %	
Calcio 2%	Hierro 0%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorias. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas		



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA CONCHAS DE PASTA LA SOBERANA

- Descripción:

Conchas pasta, también conocidas como 'shell pasta', son un tipo de pasta en forma de concha que se utiliza comúnmente en sopas y ensaladas. Generalmente están hechas de sémola de trigo duro y agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 20 g (1 ½ cuchara de sopa)

	Cant. por porción	% VD (*)
Valor energético	122 kcal = 504 kJ	6 %
Carbohidratos	2 g de los cuales	1 %
Azúcares	1,3 g	--
Proteínas	5 g	7 %
Grasas totales	10 g de las cuales	19 %
Grasas saturadas	1,2 g	6 %
Grasas trans	0 g	--
Grasas monoinsaturadas	8,7 g de las cuales	--
Ácido oléico - Omega 9	8,3 g	--
Grasas poliinsaturadas	0,5 g	--
Colesterol	0 mg	--
Fibra alimentaria	1,5 g	6 %
Sodio	0 mg	0 %
Molibdeno	70 µg	155 % IDR (**)
Magnesio	47 mg	18 % IDR (**)
Fósforo	113 mg	16 % IDR (**)
Cobre	200 µg	22 % IDR (**)
Manganeso	0,4 mg	17 % IDR (**)

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas. (**) IDR: Ingesta Diaria Recomendada.



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA SIROPE SABOR A MIEL BEELINE

- Descripción:

El sirope con sabor a miel es un endulzante líquido de alta viscosidad y color ámbar, diseñado para imitar el sabor y las propiedades de la miel natural. Este producto es ideal para aquellos que buscan el dulzor y el aroma característico de la miel, pero en una forma más manejable y versátil para cocinar y hornear. Se utiliza comúnmente como cobertura para desayunos como panqueques, waffles y tostadas francesas, así como en la preparación de aderezos para ensaladas, marinados para carnes y como edulcorante en bebidas calientes o frías.

Información Nutrimental Por porción 21g Porciones por envase 17 aprox.	
Contenido Energético	306KJ (72 Kcal)
Proteínas	0g
Grasas (lípidos) de las cuales Grasa Saturada	0g 0g
Carbohidratos (Hidratos de Carbono) de los cuales: Azúcares	18g 16g
Fibra dietética	0g
Sodio	0g
Potasio	51g
Vitamina C	4mg

El porcentaje del valor diario está basada en una dieta de 2000 KCL



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA UVAS PASAS

• Descripción:

Son uvas deshidratadas, lo que significa que se han secado para eliminar la mayor parte de su contenido de agua, dejando un fruto más pequeño, dulce y arrugado. Este proceso de deshidratación puede ocurrir de varias maneras, incluido el secado al sol, el secado artificial en hornos o el tratamiento con azufre para conservar su color y sabor.

Información Nutricional

1 porción por envase
Tamaño de la porción 1/4 de taza (40g)

Cantidades por porción
Calorías **120**

	% valor diario *
Grasa Total 0g	**0%**
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0g	**0%**
Sodio 0g	**0%**
Carbohidratos Totales 32g	**12%**
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 26g	
Incluye 0 Azúcar Añadida	0%
Proteína 1g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 25mg	2%
Hierro 0.7mg	4%
Potasio 298mg	6%

* El porcentaje del valor nutricional diario indica qué tanto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día como base para hacer recomendaciones generales de nutrición.

Ingredientes: Uvas pasa de California



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA HOJUELAS LAMINADAS SUCARVID

• Descripción:

También conocidas como hojuelas de avena laminadas, son un tipo de avena que ha sido procesada para que las semillas de avena se aplanen y se vuelvan más delgadas. Este proceso de laminación las hace más rápidas de cocinar y les da una textura más suave y delicada en comparación con otras formas de avena. Son muy populares como desayuno saludable y versátil. Se pueden cocinar rápidamente agregándoles agua caliente o leche, o también se pueden mezclar con yogur, frutas y nueces para hacer un sabroso tazón de granola. También se utilizan comúnmente en la preparación de galletas, barras de granola, panqueques, y otros productos horneados, añadiendo textura y sabor a estas recetas.

Información Nutricional	
Tamaño por porción 2 cucharadas (22 g)	
Porciones por envase 22,7	
Cantidad por porción	
Calorías 80	**Calorías de grasa** 0
	Valor Diario*
Grasa Total 0 g	**0%**
Grasa saturada 0 g	0%
Gasa trans 0 g	
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 0 mg	**0%**
Carbohidratos Total 15 g	**5%**
Fibra Dietaria 2 g	8%
Azúcares 0 g	
Proteína 2 g	**4%**
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 6%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA GALLETAS DUCALES

- Descripción:

Son un tipo de galletas dulces muy populares, especialmente en algunos países de América Latina. Tienen una textura delicada y desmenuzable, y su sabor es dulce y ligero. Estas galletas suelen tener forma redonda y un patrón de cuadros en la superficie.



Datos de Nutrición / Nutrition Facts

Tamaño por Porción / Serving Size
5 galletas / 5 Crackers (32,5 g)
Porciones por Envase / Servings Per Container Aprox / About 15

Calorías (Energía) / Calories 150 kcal (647 kJ)
Calorías de Grasa (Energía de Grasa) / Calories from Fat 50 kcal (222 kJ)

Cantidad por Porción /Amount per Serving	%Valor Diario* %Daily Value*
Grasa Total / Total Fat 6 g	9%
Grasa Saturada / Saturated Fat 2,5 g	13%
Grasas Trans / Trans Fat 0 g	
Grasas Monoinsaturadas / Monounsaturated Fat 2,5 g	
Grasas Polinsaturadas / Polyunsaturated Fat 0,5 g	
Colesterol / Cholesterol 5 mg	2%

Cantidad por Porción /Amount per Serving	%Valor Diario* %Daily Value*
Sodio / Sodium 210 mg	9%
Carbohidrato Total / Total Carbohydrate 23 g	8%
Fibra Dietaria / Dietary Fiber 0 g	0%
Azúcares / Sugars 4 g	
Proteína / Protein 2 g	

• Vitamina A / Vitamin A 0% • Vitamina C / Vitamin C 0% • Calcio / Calcium 0% • Hierro / Iron 8%
• Vitamina B1 / Vitamin B1 10% • Vitamina B2 / Vitamin B2 10% • Vitamina B3 / Vitamin B3 12% • Ac. Fólico / Folate 8%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. (8.380 kJ) / *Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet (8.380 kJ).



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA GALLETAS SALTÍN NOEL

• Descripción:

Conocidas como "crackers", son un tipo de galleta crujiente y salada que puede servir como acompañamiento para una variedad de platos, o como bocadillo por sí solas. Aunque hay muchas variaciones en la receta, generalmente se preparan con harina, agua, sal y, a veces, se les añade también aceite o mantequilla.

Datos de Nutrición

Tamaño por Porción: 5 Galletas (32.5 g)
Porciones por Envase: Aprox 9

Cantidad por Porción	
Calorías (Energía)	130 kcal(550KJ)
Calorías de Grasa (Energía de Grasa)	20 kcal(74KJ)
%Valor Diario*	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Monoinsaturada 0.5g	
Grasa Polinsaturada 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 370mg	11%
Carbohidrato Total 25g	8%
Fibra Dietaria 1g	
Azúcares 0g	
Proteína/Protein 3g	

Vitamina A 0%	Vitamina B1 10%	Vitamina C 0%	Vitamina B2 10%
Vitamina B3 10%	Calcio 2%	Hierro 10%	Ácido fólico 10%

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías (8.380 KJ). Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.



Powered by CamScanner

- E322 - Lecitinas
- E322i - Lecitina
- E500 - Carbonatos de sodio
- E500ii - Bicarbonato de sodio



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA GALLETAS DE LECHE MUUU..

• Descripción:

Son un delicioso bocado que combina la cremosidad de la leche con la textura crujiente de una galleta. La receta básica suele incluir harina, azúcar, mantequilla o margarina y, por supuesto, leche. A menudo se les añade también esencia de vainilla para darles un sabor más aromático.

Nutrition Facts / Información Nutricional

Serving Size / Tamaño de la Porción
4 Cookies / Galletas (34 g)
Servings Per Container / Porciones por Envase 12

Calories / Calorías 160 (Energy / Energía 700 kJ)
Calories from Fat / Calorías de la Grasa 50
(Energy from Fat / Energía de la Grasa 200 kJ)

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. *Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías.

Amount per Serving / Cantidad por Porción	%DV* / %VD*	Amount per Serving / Cantidad por Porción	%DV* / %VD*
Total Fat / Grasa Total 6 g	9%	**Total Carbohydrate / Carb. Total** 26 g	9%
Saturated Fat / Grasa Saturada 3 g	15%	Dietary Fiber / Fibra 1 g	4%
Polyunsat. Fat / Grasa Polinsat. 0,5 g		Sugars / Azúcares 15 g	
Monounsat. Fat / Grasa Monoinsat. 2 g		**Protein / Proteína** 1 g	
Trans Fat / Grasa Trans 0 g			
Cholesterol / Colesterol 0 mg	0%		
Sodium / Sodio 65 mg	3%		
Vitamin A / Vitamina A 0% • Vitamin C / Vitamina C 0%		Calcium / Calcio 0% • Iron / Hierro 0%	



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA ARVEJA VERDE MARITZA

• Descripción:

Son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra dietética, vitaminas (como la vitamina C y algunas del complejo B) y minerales (como el hierro, el potasio y el magnesio). Son muy versátiles en la cocina y se pueden consumir crudas, cocidas, en purés, sopas, ensaladas, guisos, o como acompañamiento de otros platos.

Información Nutricional

Tamaño por porción 1/3 taza (60 g crudo)
Porciones por envase 8

Cantidad por porción	
Calorías 214	
	Valor Diario*
Grasa Total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	0%
Sodio 68mg	3%
Carbohidrato Total 40g	13%
Fibra dietaria 15g	60%
Azucares 5g	
Proteína 12g	15%

Vitamina A 1% Vitamina C 0%,
Hierro 21% Calcio 4%

No es una fuente significativa de grasa total, grasa saturada, colesterol, vitamina A, vitamina C y calcio.

Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Calorías por gramo:
Grasa 9 Carbohidratos 4 Proteína 4



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA ARROZ FLORHUILA

- Descripción:

Es un cereal ampliamente cultivado y consumido en todo el mundo. Pertenece a la familia de las gramíneas y es una de las principales fuentes de carbohidratos para gran parte de la población mundial. Existen diversas variedades de arroz, que se diferencian en tamaño, forma, color y aroma. Algunas de las variedades más comunes incluyen el arroz blanco, arroz integral, arroz basmati, arroz jazmín y arroz glutinoso.

Información Nutricional

Tamaño por porción 50 g (5 cucharadas)
Porciones por envase 50

Cantidad por porción	
Calorías 180	Calorías de la grasa 0
	Valor diario*
Grasa Total 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 40 g	13%
Fibra Dietaria 3 g	12%
Azúcares 0 g	
Proteína 4 g	8%

Vitamina A 0 %	Vitamina C 0 %
Calcio 0 %	Hierro 6 %

*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías	2.000	2.500
Grasa Total	Menos de	65 g	80 g
Grasa Saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	300 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2.400 mg	2.400 mg
Carbohidrato Total		300 g	375 g
Fibra Dietética		25 g	30 g

Calorías por gramo:
Grasa 9 Carbohidratos 4 Proteína 4



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA SPAGHETTI LA NIEVE

• Descripción:

Es un tipo de pasta larga, delgada y cilíndrica, hecha principalmente de sémola de trigo duro y agua. Originario de Italia, es una de las formas de pasta más populares y versátiles en la cocina. Los espaguetis se pueden acompañar con una amplia variedad de salsas y condimentos, desde salsas simples a base de tomate y aceite de oliva hasta preparaciones más complejas como la carbonara o la boloñesa. Su textura y forma permiten que absorban y se mezclen bien con las salsas, proporcionando una experiencia de sabor equilibrada y deliciosa.

NUTRITION FACTS / INFORMACION NUTRICIONAL Serving Size / Tamaño por porción 1/6 paquete (64g) Servings Per Container / Número de porciones por envase: Aprox. 8		
Calories / Calorias (kcal)	345	221
Total Fat / Grasa Total	0 g	0 g
Saturated Fat / Grasa Saturada	0 g	0 g
Trans Fat / Grasa Trans	0 mg	0 mg
Total Carbohydrate / Carbohidratos Totales	74 g	48 g
Dietary Fiber / Fibra Dietaria	4 g	2.5 g
Sugars / Azúcares totales	3.7 g	2.4 g
Added Sugars / Azúcares añadidos	0 g	0 g
Protein / Proteina	13 g	8.8 g
Sodium / Sodio	0 mg	0 mg
Vitamin A / Vitamina A		
Calcium / Calcio		
Iron / Hierro		
Vitamin B1 / Vitamina B1		
Vitamin B2 / Vitamina B2		
Niacin / Niacina		
Folic Acid / Acido Fólico		
Zinc		
No es fuente significativa de Vitamina D.		



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA ACEITE VEGETAL SOLISOYA

• Descripción:

Es un producto obtenido de diversas plantas, cuyas semillas, frutos o granos se procesan para extraer el aceite. Este tipo de aceite es ampliamente utilizado en la cocina para freír, cocinar y como ingrediente en diversas recetas. Los aceites vegetales comunes incluyen el aceite de girasol, maíz, soja, oliva, y canola, entre otros.

Información Nutricional

Cantidad por porción	
Calorías 80	Calorías de grasa 80
	Valor Diario*
Grasa Total 9 g	14%
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Poliinsaturada 3g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidrato Total 0 g	0%
Fibra Dietaría 0 g	0%
Azúcares 0 g	
Proteína 0 g	0%
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 0%	Hierro 0%

*Los porcentajes de los valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades caloricas.



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA DE ARINA DE TRIGO

NOMBRE DE LA MATERIA PRIMA Y/O INSUMO	HARINA DE TRIGO	
PROVEEDOR		
DESCRIPCION FISICA DEL PRODUCTO	La Harina de Trigo es un producto alimenticio obtenido de la molienda de trigos duros, sanos y limpios.	
INGREDIENTES PRINCIPALES	Trigo importado: vitamina B1Y B2, niacina, acido fólico, hierro, acido ascórbico, amilasa y azodicarbonamida.	
INGREDIENTES SECUNDARIOS	No aplica	
CARACTERISTICAS FISICAS DE LA PRIMA Y/O INSUMO	**Apariencia**	
	Color	Blanco
	Olor	Fécula de trigo
	Sabor	Simple
	pH	6-6.2
	Textura	Suave
CARACTERISTICAS MICROBIOLOGICOS DE LA PRIMA Y/O INSUMO	Lavadura y molde 500gr máx. Escherichia coli 3gr maxi Coliformes 300gr máx.	
ESTADO DE LA PRIMA Y/O INSUMO	**Liquido**	
	Solido	Solido
	Gaseoso	
EMPAQUES Y PRESENTACIONES	Fibra	

Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA FÉCULA DE MAÍZ SAGUZENA

• Descripción:

Es un polvo fino y blanco utilizado principalmente como espesante en diversas preparaciones culinarias, como salsas, cremas, y sopas. Este producto, también conocido como almidón de maíz o Maizena, es especialmente valorado por su capacidad para espesar sin alterar el sabor de los alimentos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño por porción: 1 taza (250ml) preparada con una cucharadita de fecula de (7gr). Porciones por envase 14 aprox.	
[redacted]	
Cantidades por porción	
Calorías 25 kCal	Calorías de grasa 0 kCal
[redacted]	
	* Valor diario
Grasa Total 0,5g	**5%**
Grasa saturada 0g	0%
Grasa trans 0g	0%
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 9mg	**1%**
Carbohidrato Total 91,3g	**30%**
Fibra Dietaria 0g	0%
Azúcares 0g	0%
Proteína 0g	**0%**
[redacted]	
Vitamina A 0mg	0%
Vitamina C 0mg	0%
Hierro 0mg	0%
Calcio 2mg	0%
Potasio 3mg	0%
Fósforo 13mg	1%
Sodio 9mg	1%
*Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de su necesidad calórica.	



Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA

CANELA MOLIDA



1.- PRODUCTO

Nombre del producto: CANELA MOLIDA

Ingredientes: Corteza desecada y molida de Canela

Consumo preferente: 4 años.

Registro sanitario: 24.00073/B

Marca: El zafiro Azul

2.- CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

Aspecto: Molturado.

Color: Marrón, anaranjado.

Olor: Dulce olor a madera e intenso. Exento de olores atípicos.

Sabor: Fragante y cálido. Exento de sabores atípicos.

Textura: Típica del producto

Otras: Ausencia materias extrañas

3.- CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICAS

Humedad (%): < 14

Cenizas totales (%): < 6

Cenizas insolubles HCl (%): < 2

Extracto etéreo (%): 0.8 - 2

Fibra bruta (%): < 34

Extracto alcohólico (%): 4.5 – 12

Aflatoxinas B1 (ppb): < 5

Aflatoxinas totales (ppb): < 10

Powered by CamScanner

FICHA TÉCNICA - YOGURT ENTERO

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del producto	Yogurt Entero
Descripción	Producto lácteo fermentado elaborado a partir de leche entera pasteurizada y cultivos lácticos vivos (Lactobacillus bulgaricus y Streptococcus thermophilus).
Presentación	Envase plástico de 1 litro / 200 ml / 125 ml
Vida útil	30 – 45 días refrigerado entre 2 °C y 6 °C
Ingredientes	Leche entera pasteurizada, Cultivos lácticos vivos (Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus).

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	65-80 kcal
Grasas totales	3.0 - 4.5 g
Grasas saturadas	2.0 - 3.0 g
Proteínas	3.5 - 4.0 g
Carbohidratos	4.5 - 6.0 g
Azúcares	4.5 - 5.0 g (lactosa natural)
Calcio	120 mg
Sodio	50 mg

Alergénicos:

• Contiene: Leche y derivados lácteos



Condiciones de almacenamiento:

• Mantener refrigerado entre 2 °C y 6 °C
• No exponer al sol
• Consumir antes de la fecha de caducidad

FICHA TÉCNICA: SALSA DE TOMATE

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Salsa de Tomate 
Descripción del Producto	Producto alimenticio elaborado a partir de tomates frescos, cocidos y procesados, con adición de vinagre, azúcar, sal y especias.
Presentación Comercial	Envases plásticos o de vidrio de 200g, 400g, 1000g.
Ingredientes	Tomate, azúcar, vinagre, sal, especias y conservantes permitidos.
Color	Rojo brillante, característico del tomate.
Sabor	Agridulce, suave y característico.
Aroma	Agradable, característico del tomate cocido y especias.
Vida Útil	Hasta 12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco y seco. Después de abierto, refrigerar y consumir preferiblemente antes de 30 días.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 100 Kcal Carbohidratos: 22 g Proteína: 1.5 g Grasas: 0.3 g Sodio: 900 mg
Norma Técnica Aplicable	NTC 4424 (Salsas de tomate - Requisitos).

FICHA TÉCNICA: PASTA TIPO TALLARINES

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Pasta Tipo Tallarines 
Descripción del Producto	Producto alimenticio seco elaborado a base de sémola de trigo duro, con forma de cintas largas y delgadas.
Presentación Comercial	Empaque plástico de 250g, 500g, 1000g.
Ingredientes	Sémola de trigo duro y agua.
Color	Amarillo claro, característico del trigo.
Sabor	Neutro, característico del trigo cocido.
Aroma	Suave, característico de producto seco de trigo.
Vida Útil	Hasta 24 meses en empaque cerrado y condiciones adecuadas.
Condiciones de Almacenamiento	Almacenar en un lugar fresco, seco y limpio. Evitar la exposición directa a la luz solar y olores fuertes.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 355 Kcal Carbohidratos: 73 g Proteína: 11 g Grasas: 1.3 g Fibra dietaria: 3 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 1055 (Pastas alimenticias secas)

FICHA TÉCNICA: PANELA

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Panela 
Descripción del Producto	Producto alimenticio natural elaborado a partir de la concentración y solidificación del jugo de caña de azúcar (Saccharum officinarum), sin procesos de refinamiento ni aditivos químicos.
Presentación Comercial	Bloques de 500g, 1000g o panelas fraccionadas (granulada o en trozos).
Ingredientes	100% jugo de caña de azúcar.
Color	Amarillo dorado a marrón oscuro, dependiendo del grado de cocción.
Sabor	Dulce, característico del jugo de caña concentrado.
Aroma	Agradable, característico de la caña de azúcar.
Vida Útil	Hasta 12 meses en condiciones de almacenamiento adecuadas.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco, seco y libre de humedad. Evitar exposición directa al sol.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 350 Kcal Carbohidratos: 90 g Proteína: 0 g Grasas: 0 g Minerales: Calcio, Hierro, Potasio y Magnesio
Norma Técnica Aplicable	NTC 1311 (Panela - Requisitos de calidad, Colombia)

FICHA TÉCNICA: PASTA TIPO TORNILLOS

Nombre del Producto	Pasta Tipo Tornillos 
Descripción del Producto	Producto alimenticio seco elaborado a base de sémola de trigo duro. Su forma helicoidal favorece la retención de salsas.
Presentación Comercial	Empaque plástico de 250g, 500g, 1000g.
Ingredientes	Sémola de trigo duro y agua.
Color	Amarillo claro, característico del trigo.
Sabor	Neutro, típico del trigo cocido.
Aroma	Ligero, característico de producto seco a base de trigo.
Vida Útil	Hasta 24 meses en empaque cerrado y condiciones adecuadas.
Condiciones de Almacenamiento	Almacenar en lugar fresco, seco y libre de olores fuertes. Mantener el empaque bien cerrado.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 350 Kcal Carbohidratos: 72 g Proteína: 12 g Grasas: 1.5 g Fibra dietaria: 3 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 1055 (Pastas alimenticias secas)

FICHA TÉCNICA: MIEL DE ABEJAS

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Miel de Abejas 
Descripción del Producto	Sustancia natural elaborada por las abejas a partir del néctar de las flores, recolectada, procesada y almacenada en panales.
Presentación Comercial	Frascos de vidrio o plástico de 250g, 500g, 1000g.
Ingredientes	100% miel pura de abejas.
Color	Ámbar claro a ámbar oscuro, según la floración.
Sabor	Dulce, con matices florales y característico según su origen botánico.
Aroma	Aromático, floral y característico.
Vida Útil	Hasta 24 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco, seco y protegido de la luz. No requiere refrigeración.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 320 Kcal Carbohidratos: 80 g Proteína: 0.3 g Grasas: 0 g Minerales: Calcio, Potasio, Magnesio, Hierro.
Norma Técnica Aplicable	NTC 1273 (Miel de abejas - Requisitos).

FICHA TÉCNICA: MIGA DE PAN

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Miga de Pan 
Descripción del Producto	Producto alimenticio elaborado a partir de pan seco triturado, utilizado como ingrediente para empanizados, rellenos y preparaciones culinarias.
Presentación Comercial	Empaque plástico de 250g, 500g, 1000g o a granel.
Ingredientes	Harina de trigo, agua, levadura, sal. Puede contener aditivos permitidos.
Color	Beige claro a dorado, dependiendo del tipo de pan utilizado.
Sabor	Neutro, característico del pan seco.
Aroma	Agradable, característico del pan horneado.
Vida Útil	Hasta 6 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento.
Condiciones de Almacenamiento	Almacenar en un lugar fresco, seco, limpio y alejado de humedad. Mantener el empaque cerrado.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 370 Kcal Carbohidratos: 72 g Proteína: 11 g Grasas: 4 g Fibra: 3 g
Norma Técnica Aplicable	NTC 4423 (Productos derivados de cereales - Requisitos generales).

FICHA TÉCNICA: ORÉGANO

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Orégano 
Descripción del Producto	Producto natural obtenido de las hojas secas del orégano (Origanum vulgare), utilizado como condimento y planta medicinal.
Presentación Comercial	Empacado en bolsas de 10g, 25g, 50g, o a granel.
Ingredientes	100% hojas secas de orégano.
Color	Verde seco a verde oscuro, dependiendo del secado.
Sabor	Aromático, ligeramente amargo y característico.
Aroma	Intenso, agradable y característico del orégano.
Vida Útil	Hasta 18 meses en condiciones de almacenamiento adecuadas.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco, seco, alejado de la humedad y la luz directa.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 265 Kcal Carbohidratos: 69 g Proteína: 9 g Grasas: 4 g Fibra: 42 g Minerales: Calcio, Hierro, Magnesio, Potasio.
Norma Técnica Aplicable	NTC 5464 (Especias y condimentos - Orégano seco).

FICHA TÉCNICA: CANELA EN ASTILLAS

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Canela en Astillas 
Descripción del Producto	Producto natural obtenido de la corteza seca del árbol de canela (Cinnamomum verum o Cinnamomum cassia), utilizada como especia aromática.
Presentación Comercial	Empaque en bolsas de 20g, 50g, 100g o a granel.
Ingredientes	100% corteza de canela seca.
Color	Marrón claro a marrón rojizo.
Sabor	Aromático, ligeramente dulce y picante.
Aroma	Intenso, dulce y característico de la canela.
Vida Útil	Hasta 24 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en un lugar fresco, seco y libre de humedad. Evitar exposición directa a la luz solar y fuentes de calor.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 247 Kcal Carbohidratos: 81 g Proteína: 4 g Grasas: 1.2 g Fibra: 53 g Minerales: Calcio, Hierro, Magnesio, Potasio.
Norma Técnica Aplicable	NTC 5463 (Especias y condimentos - Canela en astillas).

FICHA TÉCNICA: AJONJOLÍ

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Ajonjolí 
Descripción del Producto	Semilla oleaginosa obtenida de la planta Sesamum indicum, utilizada como ingrediente alimenticio por su sabor y valor nutricional.
Presentación Comercial	Empaque en bolsas de 100g, 250g, 500g o a granel.
Ingredientes	100% semillas de ajonjolí.
Color	Beige claro a marrón, según el tipo de semilla.
Sabor	Suave, ligeramente a nuez y característico.
Aroma	Agradable, característico del ajonjolí.
Vida Útil	Hasta 12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en un lugar fresco, seco, alejado de la humedad y olores fuertes. Mantener el empaque bien cerrado.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 573 Kcal Carbohidratos: 23 g Proteína: 17 g Grasas: 49 g (mayormente insaturadas) Fibra: 12 g Minerales: Calcio, Hierro, Magnesio, Zinc.
Norma Técnica Aplicable	NTC 674 (Semillas oleaginosas - Ajonjolí).

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	**CHOCOLATE LA ESPECIAL** 
Nombre Comercial del Producto	CHOCOLATE DE MESA CON AZUCAR RSIAD15M02386
Calidad	**Requisitos Normativos:** Debe cumplir con los requisitos establecidos en la NTC 793 (Última Actualización), Resolución del Ministerio de Protección Social No.1511 de 2011, Resolución 2674 de 2013.
Requisitos Específicos	**Clasificación:** Chocolate **Descripción del Producto:** Masa o pasta o licor de cacao, preparado por el molido del cacao fermentado y tostado, desprovisto de sus cubiertas y gérmenes, mezclado con una cantidad de azúcares (sacarosa, dextrosasacarosa, dextrosa, maltodextrina) y otros tipos de edulcorantes permitidos por la legislación nacional vigente. No se permite la adición de sustancias inertes, dextrinas o sustancias conservantes o materias extrañas, al igual que la adición de almidones o harinas de cualquier tipo de cereales o pseudos cereales. **Ingredientes:** Azúcar, masa de cacao, emulsificante (lecitina de soya) y sabores naturales. **Requisitos Fisicoquimicos:** El producto debe cumplir los siguientes parámetros, que se deben reportar en el análisis de laboratorio:

Parámetro	Mínimo	Máximo
Humedad	-	3%
Contenido de grasa de cacao	11%	-
Contenido de azucar		71%

Requisitos fisicoquímicos – NTC 793 , el contenido de cacao se referencia de la Tabla 2 - Resolución 1511 de 2011

Requisitos Microbiológicos: El producto debe cumplir los siguientes parámetros, que se deben reportar en el análisis de laboratorio:

Ficha Técnica: Pasta de Conchitas



Nombre del producto	Pasta de Conchitas
Descripción	Pasta en forma de conchas pequeñas, elaborada con harina de trigo, ideal para sopas.
Presentación	Bolsa plástica o caja de cartón de 250g, 500g, 1kg
Ingredientes	Harina de trigo, agua, sal (opcional)
Vida útil	12 a 24 meses
Condiciones de almacenamiento	Lugar fresco, seco, alejado de la luz solar directa
Uso previsto	Preparación de sopas, pastas gratinadas y guarniciones
Instrucciones de uso	Cocinar en agua hirviendo por 6-8 minutos, según la textura deseada

FICHA TÉCNICA – SAL



Nombre del producto
Sal

Descripción
Cloruro de sodio (NaCl) de grado alimenticio, utilizado como condimento y conservante en la preparación de alimentos.

Presentación
Empaque de 500 g, 1 kg, 5 kg / A granel

Vida útil
Indefinida si se almacena adecuadamente

Ingredientes
Sal (cloruro de sodio) yodada (cuando aplica).

Alergénicos
No contiene alérgenos.

Condiciones de almacenamiento
• Conservar en lugar fresco y seco
• Proteger de la humedad
• Mantener el envase bien cerrado

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	0 kcal
Carbohidratos	0 g
Azúcares	0 g
Proteínas	0 g
Grasas totales	0 g
Grasas saturadas	0 g
Fibra dietaria	0 g
Sodio	38,000 mg
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg

Ficha Técnica: Pasta de Fideos



Nombre del producto	Pasta de Fideos
Descripción	Fideos elaborados con harina de trigo, secos, de cocción rápida.
Presentación	Bolsa plástica o caja de cartón de 250g, 500g, 1kg
Ingredientes	Harina de trigo, agua, sal (opcional)
Vida útil	12 a 24 meses
Condiciones de almacenamiento	Lugar fresco, seco, alejado de la luz solar directa
Uso previsto	Preparación de sopas, pastas, ensaladas
Instrucciones de uso	Cocinar en agua hirviendo por 7-10 minutos, según el grosor

FICHA TÉCNICA – MANTEQUILLA



Nombre del producto
Mantequilla

Descripción
Producto lácteo obtenido a partir de la grasa de la leche, utilizado como ingrediente en la cocina y repostería, así como para untar.

Presentación
Bloques o empaques de 125 g, 250 g, 500 g y 1 kg

Vida útil
6 meses refrigerada a una temperatura entre 2°C y 6°C

Ingredientes
Grasa de leche pasteurizada, agua, sal (en mantequilla con sal).

Alergénicos
Contiene leche y sus derivados.

Condiciones de almacenamiento
- Mantener refrigerada entre 2°C y 6°C
- No congelar para evitar alteraciones en la textura
- Mantener en envase cerrado para evitar absorción de olores

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	717 kcal
Carbohidratos	0.1 g
Azúcares	0 g
Proteínas	0.9 g
Grasas totales	81 g
Grasas saturadas	51 g

Fibra dietaria	0 g
Sodio	645 mg (con sal)
Calcio	24 mg
Hierro	0 mg

FICHA TÉCNICA - MAÍZ DE AREPA



Nombre del producto	Maíz de arepa
Descripción	Producto granulado o molido grueso obtenido del grano de maíz seco, usado para preparar arepas, empanadas y otros productos típicos de la gastronomía latinoamericana.
Presentación	Empaque de 500 g, 1 kg / A granel
Vida útil	6 a 12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento
Ingredientes	100% maíz amarillo o blanco seco
Alergénicos	No contiene alérgenos. Naturalmente libre de gluten.
Condiciones de almacenamiento	• Conservar en lugar seco y fresco • Proteger de la humedad y de fuentes de calor • Mantener en envase bien cerrado

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	365 kcal
Carbohidratos	73 g
Azúcares	0.6 g
Proteínas	9.4 g
Grasas totales	4.7 g
Grasas saturadas	0.7 g
Fibra dietaria	7.3 g
Sodio	7 mg
Calcio	2 mg
Hierro	2.7 mg

FICHA TÉCNICA - GALLETAS WAFER



Nombre del producto
Galletas Wafer

Descripción
Galleta crujiente compuesta por capas delgadas rellenas de crema saborizada (vainilla, chocolate, fresa, entre otros), ideal como snack o postre.

Presentación
Empaque individual o múltiple de 20 g, 50 g, 100 g

Vida útil
9 a 12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento

Ingredientes
Harina de trigo, azúcar, grasa vegetal, leche en polvo, cacao en polvo (según sabor), lecitina de soya, sal, saborizantes artificiales.

Alergénicos
Contiene trigo, soya y leche. Puede contener trazas de maní y frutos secos.

Condiciones de almacenamiento
• Conservar en lugar fresco y seco
• Proteger de la humedad y del calor
• Mantener el empaque bien cerrado después de abierto

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	510 kcal
Carbohidratos	65 g
Azúcares	35 g
Proteínas	4.5 g
Grasas totales	25 g

Grasas saturadas	14 g
Fibra dietaria	1.5 g
Sodio	120 mg
Calcio	40 mg
Hierro	1.2 mg

FICHA TÉCNICA – AZÚCAR



Nombre del producto	Azúcar
Descripción	Cristales blancos obtenidos a partir de la caña de azúcar. Utilizado como edulcorante en productos de panadería, repostería, bebidas y otras preparaciones alimenticias.
Presentación	Empaque de 500 g, 1 kg o 5 kg / A granel
Vida útil	Indefinida si se almacena en condiciones adecuadas
Ingredientes	100% sacarosa (azúcar refinada)
Alergénicos	No contiene alérgenos. Libre de gluten.
Condiciones de almacenamiento	• Almacenar en lugar seco y fresco • Evitar contacto con humedad y exposición directa al sol • Mantener en envase herméticamente cerrado

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	400 kcal
Carbohidratos	100 g
Azúcares	100 g
Proteínas	0 g
Grasas totales	0 g
Grasas saturadas	0 g
Fibra dietaria	0 g
Sodio	1 mg
Calcio	1 mg
Hierro	0 mg

FICHA TÉCNICA - CEBADA PERLADA



Nombre del producto	Cebada Perlada
Descripción	Grano de cebada al que se le ha eliminado la cáscara exterior y parte del salvado, resultando en un grano más claro y de cocción más rápida. Ideal para sopas, ensaladas y guarniciones.
Presentación	Empaque de 250 g, 500 g o 1 kg / A granel
Vida útil	12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento
Ingredientes	100% cebada perlada
Alergénicos	Contiene gluten (cebada). Puede contener trazas de trigo, avena y centeno.
Condiciones de almacenamiento	• Conservar en lugar fresco, seco y limpio • Mantener en envase cerrado herméticamente • Proteger de la luz solar directa y la humedad

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	352 kcal
Carbohidratos	77 g
Azúcares	0.8 g
Proteínas	9.9 g
Grasas totales	1.2 g
Grasas saturadas	0.2 g
Fibra dietaria	15 g
Sodio	10 mg
Calcio	29 mg
Hierro	2.5 mg

FICHA TÉCNICA - AVENA MOLIDA



Nombre del producto	Avena molida
Descripción	Producto obtenido de la molienda de hojuelas de avena, de textura fina o media. Ideal para preparar bebidas, papillas, tortas, sopas y productos de panadería.
Presentación	Empaque de 250 g, 500 g, 1 kg / A granel
Vida útil	12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento
Ingredientes	100% avena natural molida
Alergénicos	Puede contener trazas de gluten si no es certificada como libre de gluten.
Condiciones de almacenamiento	• Conservar en lugar seco y fresco • Mantener bien cerrado en su envase original • Proteger de la humedad y la luz directa

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	390 kcal
Carbohidratos	67 g
Azúcares	1 g
Proteínas	13 g
Grasas totales	7 g
Grasas saturadas	1.3 g
Fibra dietaria	10 g
Sodio	3 mg
Calcio	52 mg
Hierro	4.5 mg

FICHA TÉCNICA - AVENA EN HORJUELAS



Nombre del producto	Avena en hojuelas
Descripción	Hojuelas obtenidas del grano de avena pelado, cocido al vapor y luego prensado. Utilizada en desayunos, batidos, repostería, panadería y como base para preparaciones saludables.
Presentación	Empaque de 250 g, 500 g, 1 kg / A granel
Vida útil	12 meses en condiciones adecuadas de almacenamiento
Ingredientes	100% avena natural en hojuelas
Alergénicos	Puede contener trazas de gluten si no es certificada como libre de gluten.
Condiciones de almacenamiento	• Almacenar en lugar fresco y seco • Mantener en envase cerrado • Evitar exposición a la luz solar directa y humedad

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	389 kcal
Carbohidratos	66.3 g
Azúcares	0.99 g
Proteínas	16.9 g
Grasas totales	6.9 g
Grasas saturadas	1.2 g
Fibra dietaria	10.6 g
Sodio	2 mg
Calcio	54 mg
Hierro	4.7 mg

FICHA TÉCNICA - YOGURT ENTERO

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del producto	Yogurt Entero
Descripción	Producto lácteo fermentado elaborado a partir de leche entera pasteurizada y cultivos lácticos vivos (Lactobacillus bulgaricus y Streptococcus thermophilus).
Presentación	Envase plástico de 1 litro / 200 ml / 125 ml
Vida útil	30 – 45 días refrigerado entre 2 °C y 6 °C
Ingredientes	Leche entera pasteurizada, Cultivos lácticos vivos (Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus).

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	65-80 kcal
Grasas totales	3.0 - 4.5 g
Grasas saturadas	2.0 - 3.0 g
Proteínas	3.5 - 4.0 g
Carbohidratos	4.5 - 6.0 g
Azúcares	4.5 - 5.0 g (lactosa natural)
Calcio	120 mg
Sodio	50 mg

Alergénicos:

• Contiene: Leche y derivados lácteos



Condiciones de almacenamiento:

• Mantener refrigerado entre 2 °C y 6 °C
• No exponer al sol
• Consumir antes de la fecha de caducidad

FICHA TÉCNICA - QUESO DOBLE CREMA

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Campo	Descripción
Nombre del producto	Queso Doble Crema 
Descripción	Producto lácteo elaborado a partir de leche pasteurizada y crema, con cultivos lácticos y cuajo. De textura suave, sabor cremoso y color blanco marfil.
Presentación	Bloque / Rodaja / Empaque al vacío de 250g, 500g o 1kg
Vida útil	30 – 45 días refrigerado entre 2 °C y 6 °C
Ingredientes	Leche pasteurizada, crema, cultivos lácticos vivos, cuajo, sal
Alergénicos	Contiene: Leche y derivados lácteos
Condiciones de almacenamiento	• Mantener refrigerado entre 2 °C y 6 °C • No exponer al sol • Consumir antes de la fecha de caducidad
Espacio reservado para la IMAGEN del producto	

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	280 – 320 kcal
Grasas totales	26 – 30 g
Grasas saturadas	16 – 20 g
Proteínas	6 – 8 g
Carbohidratos	1 – 2 g
Azúcares	<1 g (lactosa natural)
Calcio	180 – 220 mg
Sodio	350 – 450 mg

FICHA TÉCNICA: LECHE CONDENSADA

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Leche Condensada 
Descripción del Producto	Producto lácteo concentrado, obtenido por la eliminación parcial del agua de la leche y adición de sacarosa, con una textura espesa y sabor dulce.
Presentación Comercial	Latas o envases plásticos de 200g, 400g, 1000g.
Ingredientes	Leche entera, azúcar.
Color	Blanco cremoso a beige claro.
Sabor	Muy dulce, característico del producto lácteo azucarado.
Aroma	Suave y agradable, característico de leche cocida con azúcar.
Vida Útil	Hasta 12 meses en envase cerrado. Refrigerar después de abrir y consumir antes de 7 días.
Condiciones de Almacenamiento	Conservar en lugar fresco y seco. No exponer al sol ni a temperaturas extremas.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 320 Kcal Carbohidratos: 55 g Proteína: 7.5 g Grasas: 8 g Calcio: 270 mg
Norma Técnica Aplicable	NTC 580 (Leche condensada azucarada - Requisitos).

FICHA TÉCNICA - HELADO POR LITROS

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del producto	Helado de crema 
Descripción	Producto congelado a base de leche, crema, azúcar y saborizantes naturales o artificiales. Presentado en envases por litro, ideal para consumo familiar o en repostería.
Presentación	Envase plástico de 1 litro / 2 litros
Vida útil	12 meses congelado a -18 °C o menor
Ingredientes	Leche entera, crema, azúcar, sólidos lácteos, emulsionantes, estabilizantes, saborizantes (según variedad).

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	180-220 kcal
Grasas totales	8.0 - 12.0 g
Grasas saturadas	5.0 - 7.5 g
Proteínas	2.5 - 3.5 g
Carbohidratos	20.0 - 28.0 g
Azúcares	18.0 - 24.0 g
Calcio	100 mg
Sodio	45 mg

Alergénicos:

- Contiene: Leche y derivados
- Puede contener trazas de soya, nueces o huevo según la variedad

Condiciones de almacenamiento:

- Mantener congelado a -18 °C o menor
- No volver a congelar una vez descongelado
- Consumir antes de la fecha de caducidad

FICHA TÉCNICA: CREMA DE LECHE

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Nombre del Producto	Crema de Leche 
Descripción del Producto	Producto lácteo obtenido de la parte grasa de la leche, pasteurizado y con una textura cremosa.
Presentación Comercial	Envases de 200 ml, 500 ml y 1000 ml.
Ingredientes	Leche entera pasteurizada, grasa láctea, estabilizantes permitidos.
Color	Blanco o ligeramente marfil.
Sabor	Suave, cremoso y característico de la leche.
Aroma	Característico, limpio y sin olores extraños.
Vida Útil	Hasta 60 días refrigerada (antes de abrir). Después de abierta, consumir en 5 días.
Condiciones de Almacenamiento	Refrigerar entre 2°C y 6°C. No congelar.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 210 Kcal Grasa: 20 g Proteína: 2.5 g Carbohidratos: 3 g Calcio: 80 mg
Norma Técnica Aplicable	NTC 750 (Productos Lácteos - Crema de leche)

FICHA TÉCNICA - LECHE LÍQUIDA ENTERA POR LITRO



Nombre del producto	Leche Líquida Entera 
Descripción	Leche entera de vaca, pasteurizada o ultrapasteurizada, lista para el consumo. Rica en calcio y proteínas. Puede ser usada directamente o como ingrediente en diversas preparaciones.
Presentación	Envase plástico o cartón de 1 litro / 2 litros
Vida útil	15 días (pasteurizada) / 6 meses (UHT) sin abrir
Ingredientes	Leche entera de vaca 100%.

Composición nutricional aproximada (por 100 ml):

Nutriente	Cantidad
Energía	60-70 kcal
Grasas totales	3.2 - 3.8 g
Grasas saturadas	2.0 - 2.5 g
Proteínas	3.0 - 3.4 g
Carbohidratos	4.5 - 5.0 g
Azúcares	4.5 - 5.0 g (lactosa natural)
Calcio	110 mg
Sodio	45 mg

Alergénicos:

• Contiene: Leche y derivados lácteos

Condiciones de almacenamiento:

• Leche pasteurizada: mantener refrigerada entre 2 °C y 6 °C
• Leche UHT: conservar en ambiente fresco y seco. Refrigerar una vez abierta.
• Consumir antes de la fecha de caducidad

FICHA TÉCNICA - YOGURT GRIEGO NATURAL



Nombre del producto	Yogurt Griego Natural
Descripción	Yogurt espeso y cremoso, elaborado a partir de leche entera pasteurizada y cultivado con bacterias lácticas específicas. Se caracteriza por su alto contenido proteico y textura densa.
Presentación	Envase plástico de 500 g / 150 g / 120 g
Vida útil	30 – 45 días refrigerado entre 2 °C y 6 °C
Ingredientes	Leche entera pasteurizada, cultivos lácticos vivos (Streptococcus thermophilus y Lactobacillus bulgaricus).

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	90-120 kcal
Grasas totales	4.5 - 7.0 g
Grasas saturadas	3.0 - 5.0 g
Proteínas	8.0 - 10.0 g
Carbohidratos	3.5 - 5.0 g
Azúcares	3.0 - 4.5 g (lactosa natural)
Calcio	120 mg
Sodio	55 mg

Alergénicos:

• Contiene: Leche y derivados lácteos

Condiciones de almacenamiento:

- Mantener refrigerado entre 2 °C y 6 °C
- No exponer al sol
- Consumir antes de la fecha de caducidad

Ficha Técnica - Queso Campesino



Elemento	Descripción
Nombre del producto	Queso Campesino
Descripción	Queso fresco de pasta blanca, blanda y textura suave, típico de regiones rurales.
Ingrediente principal	Leche de vaca pasteurizada
Otros ingredientes	Cuajo, sal
pH	5.0 – 5.5
Vida útil	7 – 15 días refrigerado (entre 2°C y 6°C)
Presentación	Bloques o porciones envueltos en plástico grado alimenticio
Condiciones de almacenamiento	Refrigerado entre 2°C y 6°C. No congelar.
Modo de uso	Listo para consumo directo o como ingrediente culinario
Alérgenos	Contiene leche
Norma de calidad	Cumple con normativas locales e INVIMA

FICHA TÉCNICA - HUEVOS



Nombre del producto

Huevos

Descripción

Producto alimenticio natural, fuente de proteínas de alto valor biológico, obtenido de gallinas ponedoras. Su cáscara puede ser blanca o marrón, dependiendo de la raza.

Presentación

Cubetas de 6, 12, 15 o 30 unidades

Vida útil

25 – 30 días a temperatura ambiente o hasta 45 días refrigerado entre 4 °C y 8 °C

Ingredientes

Huevos de gallina frescos, sin aditivos ni conservantes

Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	143 kcal
Grasas totales	10.0 g
Grasas saturadas	3.1 g
Proteínas	12.6 g
Carbohidratos	1.0 g
Azúcares	1.0 g (lactosa natural mínima)
Colesterol	373 mg
Sodio	142 mg

Alergénicos:

• Contiene: Huevo y productos derivados.

Condiciones de almacenamiento:

- Mantener en un lugar fresco y seco o refrigerado entre 4 °C y 8 °C
- No lavar antes de almacenar
- Consumir antes de la fecha de caducidad indicada en el envase

FICHA TÉCNICA - KUMIS

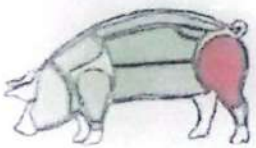


Campo	Descripción
Nombre del producto	Kumis
Descripción	Producto lácteo fermentado, de textura cremosa y sabor ácido, elaborado a partir de leche entera pasteurizada mediante la acción de cultivos lácticos específicos.
Presentación	Envase plástico de 1 litro / 500 ml / 200 ml
Vida útil	30 – 45 días refrigerado entre 2 °C y 6 °C
Ingredientes	Leche entera pasteurizada, cultivos lácticos vivos (Lactobacillus spp., Streptococcus spp.), estabilizantes (opcional).
Alergénicos	Contiene: Leche y derivados lácteos
Condiciones de almacenamiento	• Mantener refrigerado entre 2 °C y 6 °C • No exponer al sol • Consumir antes de la fecha de caducidad

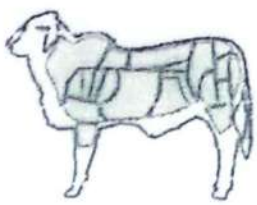
Composición nutricional aproximada (por 100 g):

Nutriente	Cantidad
Energía	60 – 80 kcal
Grasas totales	2.5 – 4.0 g
Grasas saturadas	1.5 – 2.5 g
Proteínas	3.0 – 4.0 g
Carbohidratos	5.0 – 6.0 g
Azúcares	4.5 – 5.5 g (lactosa natural)
Calcio	100 – 130 mg
Sodio	40 – 60 mg

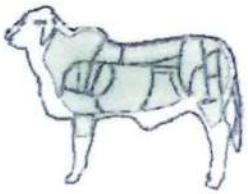
Actividad Económica 4723

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	CARNE DE PORCINO
NOMBRE DE PRODUCTO	CARNE PULPA DE CERDO
NORMA TÉCNICA	NTC 4271
TIPO	PERECEDERO
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Carne magra de cerdo, corte formado por el cuarto trasero y delantero del cerdo, blando, apto para el consumo. Debe estar libre de materiales y sabores extraños, piezas individuales limpias, libres de exceso de grasas, materia fecal, coágulos de sangre. Textura blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	COLOR: Rosado Pálido OLOR: Característico carne fresca TEXTURA: Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservacion -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacio por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgon dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehiculo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREIR ☐ ☐ ☐
	

Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	VÍSCERA DE BOVINO
NOMBRE DE PRODUCTO	HÍGADO DE RES
NORMA TÉCNICA	NTC 4271
TIPO	PERECEDERO
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Pieza de la víscera de novillo 5 estrellas. Producto semi-blando, debe ser de color rojo carmín en la cara anterior y oscuro en la cara posterior, de textura firme, elástica y ligeramente húmeda. Piezas individuales limpias, libres de exceso de grasas, materia feral, coágulos de sangre. Textura blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	COLOR: Rojo Carmin OLOR: Característico TEXTURA: Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservación -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacio por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgon dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehiculo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREIR ☐ ☐ ☐
	 

Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	CARNE DE BOVINO
NOMBRE DE PRODUCTO	CARNE MOLIDA DE RES
NORMA TÉCNICA	NTC 4271
TIPO	PERECEDERO
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Carne molida magra de res bovina, producto resultante de la limpieza del corte fino de carne de res, del cuarto trasero y delantero, blando, apto para el consumo. Debe estar libre de materiales y sabores extraños, piezas individuales limpias, libres de exceso de grasas, materia feral, coágulos de sangre. Textura blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	COLOR: Rojo Intenso OLOR: Característico carne fresca TEXTURA: Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservación -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacío por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgon dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehiculo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREIR ☐ ☐ ☐
	

Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	CARNE DE BOVINO
NOMBRE DE PRODUCTO	CARNE CADERA DE RES
NORMA TÉCNICA	NTC 4271
TIPO	PERECEDERO
CRITERIOS DE ACEPTACIÓN	
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Carne de res bovina, formado por el cuarto trasero de la res, También se conoce como "solomo extranjero" y se utiliza principalmente para freír, asar o preparar a la plancha. Blando apto para el consumo. Debe estar libre de materiales y sabores extraños. Piezas individuales limpias, libres de materia fecal y coágulos de sangre. Textura blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	**COLOR:** Rojo Intenso **OLOR:** Característico carne fresca **TEXTURA:** Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C , para la conservación -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	*Producto empacado al vacío por Kilos en bolsa* plastica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgon dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehiculo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREÍR ☐ ☐ ☐
	

Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	VÍSCERA DE BOVINO
NOMBRE DE PRODUCTO	PAJARILLA DE RES
NORMA TÉCNICA	NTC 4271
TIPO	PERECEDERO
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Pieza de la víscera de novillo 5 estrellas. Producto semi-blando, debe ser de color rojo carmín de textura firme, elástica y ligeramente húmeda. Piezas individuales limpias, libres de exceso de grasas, materia fecal, coágulos de sangre. Textura semi-blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	COLOR: Rojo Carmín OLOR: Característico TEXTURA: Semi-Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservación -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacío por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgón dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehículo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREÍR ☐ HORNEAR ☐
	

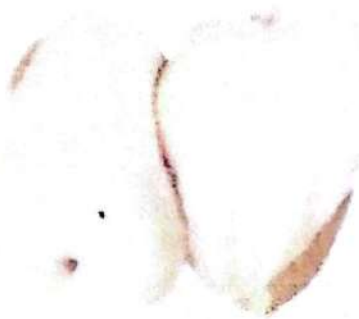
Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	AVÍCOLA
NOMBRE DE PRODUCTO	CORAZÓN DE POLLO
NORMA TÉCNICA	NTC 3644
TIPO	PERECEDERO
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Pieza de la víscera de pollo desprendida del cuerpo sin vesícula biliar. Producto semi - blando, debe ser de color rojo carmín de textura firme, y húmeda. Piezas individuales limpias, libres de exceso de grasas, materia fecal, Textura semi-blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	**COLOR:** Rojo Carmín **OLOR:** Característico **TEXTURA:** Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservación -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacío por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgon dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehiculo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREIR ☐ HORNEAR ☐
	

Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	**AVÍCOLA**
NOMBRE DE PRODUCTO	**HÍGADO DE POLLO**
NORMA TÉCNICA	**NTC 3644**
TIPO	**PERECEDERO**
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Pieza de la víscera de pollo desprendida del cuerpo sin vesícula biliar. Producto semi - blando, debe ser de color rojo carmín de textura firme, y húmeda. Piezas individuales limpias, libres de exceso de grasas, materia fecal, coágulos de sangre. Textura blanda, firme al tacto, jugosa y superficie libre de babosidad.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	**COLOR:** Rojo Carmín **OLOR:** Característico **TEXTURA:** Blanda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservación -4°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacío por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre. La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgon dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de Inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehículo de transporte.
PREPARACIÓN	 ASAR ☐  FREÍR ☐ SOPLAR ☐ HORNEAR ☐
	

Powered by CamScanner

NOMBRE DE PRODUCTO (SIBOL)	**AVICOLA**
NOMBRE DE PRODUCTO	**PECHUGA DE POLLO CON HUESO Y PIEL**
NORMA TÉCNICA	**NTC 3644**
TIPO	**PERECEDERO**
	CRITERIOS DE ACEPTACIÓN
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS	Aspecto fresco, sano, limpio y libre de impurezas, no bebe presentar mucha sangre, sin restos de plumas, debe tener el color y olor característico según su designación. Piel firme, la cual al hacer presión no se mantenga en hundimiento de la misma, debe ser elástica. Su hueso debe presentar un color del mismo aspecto al de la carne.
CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS	COLOR: Rosado Brillante OLOR: Característico TEXTURA: Branda, firme al tacto
TEMPERATURA	En transporte se conserva a una temperatura entre 0° y 4°C ; para la conservación -6°C
EMPAQUE Y ROTULADO	Producto empacado al vacio por Kilos en bolsa plástica, bien sellada; mantener sin presencia de hielo, excesos de agua y sangre La bolsa debe estar rotulada con el nombre del producto, peso, número de registro sanitario, regulada con fecha de sacrificio/lote, fecha de empaque, fecha de vencimiento y temperatura. Condiciones de embalaje: Producto entregado en canastillas limpias, libres de sangre, excesos de agua y residuos. 
REQUISITOS ESPECIFICOS	Producto transportado en furgón dotado con unidad de enfriamiento. El personal debe contar con la dotación completa para la entrega del producto. Certificado favorable vigente en: Diagnostico técnico-sanitario de INVIMA a establecimiento o planta de producción (Acta de inspección y Control higiénico sanitaria a Expendios de Carnes) y vehiculo de transporte.
PREPARACIÓN	ASAR ☐ FREÍR ☐ ☐ HORNEAR ☐
	

Powered by CamScanner

Ficha Técnica: Mollejas de Pollo



Nombre del Producto	Mollejas de Pollo
Descripción del Producto	Producto cárnico obtenido del aparato digestivo del pollo, limpio, refrigerado o congelado, apto para el consumo humano.
Presentación Comercial	Empacado al vacío o en bolsas plásticas de 500g, 1000g, a granel o porcionado.
Ingredientes	100% mollejas de pollo. Puede contener conservantes permitidos (en producto industrial).
Color	Rosa pálido a rojo oscuro, dependiendo del procesamiento.
Sabor	Característico de vísceras de ave, suave y ligeramente mineral.
Aroma	Fresco, característico. Sin olores desagradables.
Vida Útil	Refrigerado: hasta 5 días. Congelado: hasta 6 meses.
Condiciones de Almacenamiento	Refrigerar a 0-4°C o congelar a -18°C. No volver a congelar después de descongelado.
Valor Nutricional (por 100g)	Energía: 94 Kcal Proteína: 17.5 g Grasa: 2.7 g Carbohidratos: 0 g Hierro: 2.5 mg Colesterol: 240 mg
Norma Técnica Aplicable	NTC 1325 (Productos cárnicos comestibles - Requisitos).

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

PIÑA

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías		46
Hidratos carbono	(g)	11.5
Fibra	(g)	1.2
Potasio	(mg)	250
Magnesio	(mg)	14
Yodo	(mcg)	30
Vitamina C	(mg)	20
Acido Folico		

- Piña al natural con nata montada
- Macedonia con frutas frescas
- **Zumo de piña y sandía**
- **Cochinillo asado con manzana y mermelada de piña**
- **Zumos de piña, zumo de naranja con zanahoria y zumo de tomate**
- **Sándwich de jamón york con piña**
- **Lomos de sardinas marinadas en zumo de frutas**
- **Ensalada de piña y langostinos**

La piña pertenece a la familia de las Bromeliáceas, que comprende unas 1.400 especies de plantas, casi todas herbáceas, de hoja perenne y con flores muy llamativas. Algunas de ellas producen enzimas proteolíticas (que disgregan las proteínas de los alimentos) y se localizan sobre todo en América tropical.

Su contenido de agua es alto. Destaca su aporte de hidratos de carbono y de bromelina, una enzima que ayuda a la digestión de las proteínas. A pesar de su sabor dulce, su valor calórico es moderado. Respecto a otros nutrientes, destaca su contenido de potasio, yodo y vitamina C. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea, que regula el metabolismo. La vitamina C colabora en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Dicha vitamina posee además acción antioxidante, Su aporte de fibra mejora el tránsito intestinal y beneficia a múltiples alteraciones y enfermedades.



Características

Forma: son infrutescencias de forma ovalada y gruesa. Tamaño y peso: la piña tropical mide unos 30 centímetros y tiene un diámetro de 15. Su peso ronda los dos kilos. La piña baby pesa entre 300 y 700 gramos. Color: en ambas la pulpa de color amarillo o blanco se encuentra rodeada de brácteas que forman la piel del fruto; en el extremo superior las brácteas se transforman en una llamativa corona de hojas verdes. Sabor: la pulpa es muy aromática y de sabor dulce. Las piñas pequeñas suelen tener un sabor más delicado que las grandes. La piña baby tiene las propiedades gustativas de la piña tropical, corregidas y aumentadas.

SU MEJOR EPOCA

Podemos disponer de esta preciada fruta en cualquier época del año, dado que su cultivo se realiza en distintos países muy distantes geográficamente.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

UVA

Forma:

Fruta carnosa que nace apiñada en largos racimos compuestos por varios granos redondos o alargados.

Los racimos que se comercializan suelen tener entre 15 y 20 centímetros de longitud y entre 10 y 12 centímetros de anchura. Estos determinan el peso y el tamaño medio de los frutos; estos tendrán un diámetro medio de 1,6 centímetros y un peso de entre 200 y 350 gramos.

Color:

la piel es verdosa, amarillenta, rojiza o purpúrea, dependiendo de las variedades.

Sabor:

tiene una pulpa jugosa y dulzona.

La uva o grano de uva es el nombre que recibe el fruto que crece formando racimos de la vid común o vid europea. Pertenece al género Vitis de la familia de las Vitáceas, que incluye unas 600 especies de arbustos, por lo general trepadores y que producen frutos en baya, propios de países cálidos y tropicales. Dentro del género Vitis se incluyen unas 20 especies cultivadas por sus frutos y algunas por sus hojas que se consumen como cualquier verdura.Antes de comprar las uvas, agite el racimo muy suavemente. Los granos deben permanecer en su sitio, y si cae alguno la uva está demasiado madura. Los racimos deben ser macizos y los frutos firmes, con piel lisa y de color y tamaño uniformes; las variedades negras o rojas no deben presentar ninguna señal verde.



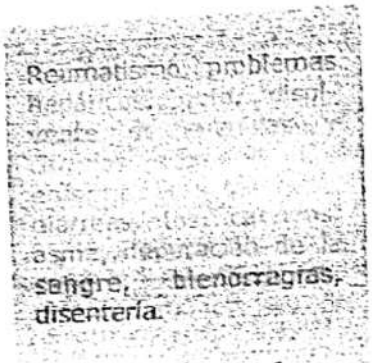
Una vez en casa, la uva se conserva durante mucho tiempo en perfecto estado si se coge en su punto justo de madurez y se cuelga con el rabo hacia abajo, para que los granos se separen unos de otros y no se toquen, en ganchos colocados en alambres tendidos. Pueden también encerrarse en una bolsa especial de papel sulfurizado o de celofán y colgarlas de un clavo. En el frigorífico, se conservan en buenas condiciones hasta quince días. Para que tengan

Propiedades nutritivas

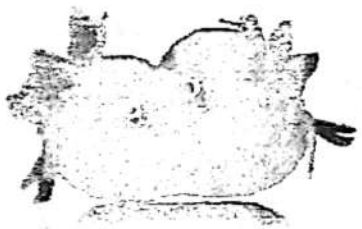
La composición de la uva varía según se trate de uvas blancas o negras. En ambas destacan dos tipos de nutrientes: los azúcares, principalmente glucosa y fructosa, más abundantes en las uvas blancas y las vitaminas (ácido fólico y vitamina B6), ésta última en una cantidad que solo se ve superada por las frutas desecadas y las frutas tropicales como el aguacate, el plátano, la chirimoya, la guayaba y el mango. Su riqueza en azúcares, les convierte en una de las frutas más calóricas. Las uvas cultivadas en regiones frías suelen tener menos azúcares que las cultivadas en terrenos cálidos y secos. Entre los minerales, el potasio es el más abundante y se encuentra en mayor cantidad en la uva negra; mientras que el magnesio y el calcio están en cantidades moderadas y son más abundantes en la uva blanca. El aprovechamiento en el organismo de éste último mineral no es tanto como el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.En las uvas abundan diversas sustancias con reconocidas propiedades beneficiosas para la salud, tales como antocianos, flavonoides y taninos, responsables del color, aroma y textura característicos de estas frutas, y de los que dependen diversas propiedades que se le atribuyen a las uvas.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5



Pero además las fresas (que no tienen colesterol) sí tienen mucha vitamina C y E, y beta carotenos, que son fuertes antioxidantes. Y un tercio de los pocos carbohidratos que tienen (las fresas son ácidas) es fibra.



COMO CONSERVARLAS

A la hora de elegir las fresas y fresones, hay que asegurarse de que sean frutas gruesas, brillantes y de apariencia fresca, ya que son alimentos muy delicados y perecederos. No hay que dejarse influir por el hecho de que pesen poco o porque los extremos de sus pedúnculos sean más claros. Deben comprarse con los tallos intactos y no se han de retirar hasta que se hayan lavado para mejorar su conservación.

Se conservan mejor si se guardan en el frigorífico o en un lugar fresco, oscuro y ventilado, lo más esparcidas posible en una fuente o plato llano. En estas condiciones se pueden conservar hasta 4-5 días, si no están muy maduras.

Debido a su particular composición, estas frutas poseen un efecto diurético beneficioso en caso de hiperuricemia o gota y litiasis renal (favorece la eliminación de ácido úrico y sus sales), hipertensión arterial u otras enfermedades asociadas a retención de líquidos. Sin embargo, en caso de

"Se conservan mejor si se guardan en la nevera o en un lugar fresco, oscuro y ventilado"

litiasis renal por cálculos de oxalato, dado su contenido de ácido oxálico, están desaconsejadas.

Fresas y fresones son una buena fuente de fibra. A este nutriente se le atribuye un destacado efecto protector del organismo, debido a un mecanismo de secuestro de sustancias potencialmente nociv
La fibra "atrapa" det
minados compuest
(ácidos biliares, cole
terol...) que son exc
tados junto con
heces, lo que benefi
a las personas c
hipercolesterolemia
litiasis biliar. Tambi
acelera el tránsito i
testinal, reduciendo
tiempo de contacto
algunas de estas su
tancias nocivas con
tejido intestinal, lo q
previene o mejora
estreñimiento y redu
el riesgo de cáncer
colon.

El contenido en salici
tos de las fresas y f
sones es el responsa
de las reacciones cu
neas (urticaria) c
provoca, principalme
a las personas que t
nen alergia a la aspir
(ácido acetilsalicílico)

Características

Forma: de forma cónica a casi redonda, en función de la variedad.

Tamaño y peso: los fresones se calibran midiendo su diámetro. Los calibres más comercializados van desde los 18 a los 22 milímetros o más, siendo las fresas de menor tamaño. Los fresones tienen un peso aproximado de 25 gramos.

Color: rojo brillante o rojo anaranjado, en función de la variedad de cultivo.

Sabor: presentan una carne perfumada, jugosa y mantecosa, que se deshace en la boca a la mínima presión, con un sabor que va ria de ácido a muy dulce. L que más caracteriza a esta frutas es su intenso aroma capaz de impregnar con s perfume penetrante, vari metros a la redonda.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FRESA

Composición de 100 gramos de porción comestible

Calorías		34.5
Hidratos de carbono	(g)	7
Fibra	(g)	2.2
Potasio	(mg)	15
Magnesio	(mg)	13
Calcio		21
Carbo		
Vitamina		

(milonésima parte de un gramo) µg (µcg) = microgramos (millonésima parte de un gramo)

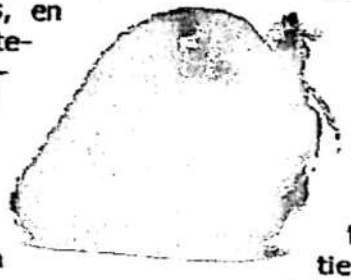
- **Fresas con leche**
- **Batido de fresa natural**
- **Fresas con zumo de naranja**
- **Biscuit helado de fresa y nata con acompañamiento de frutas**



Las fresas y los fresones crecen en el fresal, planta que pertenece a la familia de las Rosáceas y al género Fragaria. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Las fresas y los fresones son unas de las frutas más apreciadas y evocan el inicio de la primavera.

Se conocen en el mundo más de 1.000 variedades de fresón, fruto de la gran capacidad de hibridación que tiene esta especie.Las fresas y los fresones son frutas que aportan pocas calorías y cuyo componente más abundante, después del agua, son los hidratos de carbono (fructosa, glucosa y xilitol). Destaca su aporte de fibra, que mejora el tránsito intestinal. En lo que se refiere a otros nutrientes y compuestos orgánicos, las fresas y los fresones son muy buena fuente de vitamina C y ácido cítrico (de acción desinfectante y alcalinizadora de la orina, potencia la acción de la vitamina C), ácido salicílico (de acción antiinflamatoria y anticoagulante), ácido málico y oxálico, potasio y en menor proporción contienen vitamina E, que interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que la vitamina E y los flavonoides (antocianos), pigmentos vegetales que le confieren a estas frutas su color característico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

"Las fresa son una muy buena fuente de vitamina C"



SU MEJOR EPOCA

Según las variedades, los fresales florecen desde finales del invierno hasta principios del verano, por lo que los frutos maduran durante toda la primavera y bien entrado el verano; desde el mes de marzo hasta julio. Estas frutas desprenden un perfume inconfundible cuando se encuentran en su punto óptimo de consumo que les hacen reconocibles a distancia. El calor, el transporte y la humedad son sus mayores enemigos, deteriorándose con suma facilidad debido a su estructura delicada, tierna y poco consistente.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

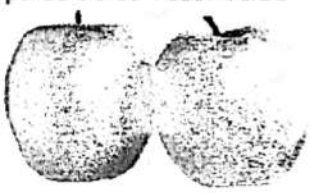
MANZANA

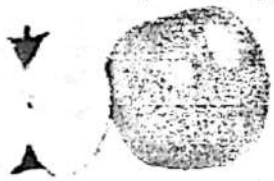
- Sopa fría de manzana al curry
- Ensalada de frutos secos y manzana
- Manzanas asadas
- Pastel de manzana

Es uno de los frutos más populares y disponible durante todo el año. Tradicionalmente se le conocía como "la fruta de la salud". En ingles de dice: *An apple a day keeps the doctor away* (un manzana al dia aleja al medico de tu puerta).

Se le atribuyen muchas propiedades curativas, aparte de su reconocido poder diurético. Son muchas las variedades existentes en el mercado y su precio muy atractivo.

Las mejores manzanas don las que están duras y no tienen partes blandas. Evite las que están descoloridas dentro de cada variedad. Aparte de su consumo directo se suele hacer compota de manzanas, zumo, jaleas, pasteles y otros pos Tres populares.





Propiedades de las manzanas / Salud

Son ricas en Pectina (buen aliada contra el colesterol y la diabetes), aminoácidos, ácidos, azúcares, fibras. Popularmente se le asignan propiedades antiinflamatoria del aparato digestivo, gracias a la pectina es a la vez laxante suave y astringente en caso de diarréas o colitis, diurético y depurativa, incluso anticatarral e hipotensora. Incluso el zumo de manzana se presenta frecuentemente como producto de belleza, capaz de suavizar el cutis.

Preparación / Conservación

Manténgalas en bolsas de plástico en el refrigerador tras la compra para evitar que prosiga su maduración Las manzanas se pueden mantener así hasta unas seis semanas. Sin embargo, revíselas

Informac[illegible] Nutricional de las [illegible]anzanas	
1 manzana de (154 g.)	
Calorías	80
Calorías de grasa:	0 0%
Total Grasas 0 g.	0%
Grasas saturadas: 0g	0%
Colesterol: 0 mg.	0%
Sodio: 0 mg.	0%
Total de Carbohidratos: 22 g.	7%
Dietary Fibra: 5g	20%
Azúcares:	16 g
Proteínas:	0 g
Vitamina A:	2%
Vitamina C:	8%
Calcio:	0%
Hierro:	2%



Se aconseja comerla con cáscara y entera luego de realizarle un buen lavado para barrer la tierra y la posible cera que le ponen para que luzca mejor."

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

LIMON

Es un elemento básico de la decoración de la cocina mediterránea.

No deje de cortarlo en mitades para acompañar los arroces, pescados o de añadir unas gotas en las ensaladas, verduras a la plancha, insustituible con algunas de ellas, por ejemplo las alcachofas... Permite una mejor digestión si se le introduce en las carnes y el los arroces más pesados.

Recetas sugeridas:

- **Tarta de limón**
- **Sorbete de LImón**
- **Mermelada de Limón**

Fruta cítrica que florece en los limoneros del Mediterráneo aportando salud y un sabor delicioso a muchísimos platos.

Existe en torno a los limones existe una profunda tradición cultural que los hacen excelentes acompañantes de ensaladas, arroces, pescados, deliciosos postres... sacando partido a su acidez y muy notables propiedades para la salud. También es eficaz para dietas de adelgazamiento.

El limón pertenece a la familia de las *Rutáceas*, al género *Citrus*

Variedades:

Algunas variedades más cultivadas son: *Fino* o *Mesero* y la variedad *Berna*. Otra variedad cultivada es la *Eureka* (*Cuatro Estaciones*)

No siempre los más hermosos limones son los preferibles... Comparar cantidad y calidad del zumo de los diferentes tipos de limones ... y los precios puede ser muy recomendable.

El árbol florece todo el año. Por su época de maduración las variedades se las clasifican en tempranas (otoño), intermedias (principio de invierno) y tardías (principio de primavera).



Propiedades / Salud
Limón

Los limones contienen:

- Vitaminas: muy rico en C; en menor cantidad: A, E, y grupo B.
- Minerales: altas dosis de potasio, magnesio, calcio y fósforo, y también de cobre, zinc, hierro y manganeso

Se le han venido atribuyendo notables propiedades curativas: beneficioso para la circulación (reducción presión arterial) ayuda a la digestión, blanqueador, astringente, y por su alto contenido en vitamina C ayuda prevenir resfriados y a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

Es estimulante para las funciones del páncreas y del hígado. Se utiliza en mucho remedios caseros: gárgaras para el alivio del dolor de garganta, úlceras de boca y gingivitis, Actúa contra las grasas por este motivo es un ingrediente frecuente de las dietas y curas de adelgazamiento e incluso de muchos detergentes.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

AGUACATE

Son más de 500 las variedades de **aguacate** existentes dado su cultivo y adaptación en amplias zonas de América Latina y su rápida internacionalización [illegible] a conocerlo, a darle a cada [illegible] sus ventajas.

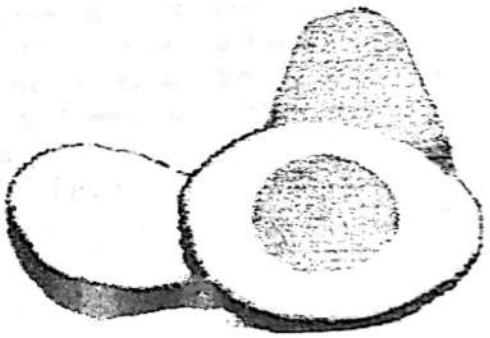
Lo importante es que elija bien la madurez del mismo en la compra.

Originario de México y Perú e introducido por los españoles, fruto m u y atractivo y energético, casi una mantequilla vegetal, rico vitamina E a la que se le asigna un papel activo en retrasar los procesos de envejecimiento.

Los aguacates son un alimento perfecto como sustituto natural vegetariano de las proteínas contenidas en carne, huevos, queso y aves de corral. Las propiedades de los aguacates son muy beneficiosas para la salud: contienen los ácidos grasos esenciales y proteínas de alta calidad que se digieren fácilmente sin contribuir negativamente en el colesterol.

Los Aguacates pertenecen a la familia de las Lauráceas

- *Guacamole*
- *Ensalada de tomates con aguacate*
- *Ensalada de apio y aguacate*





Propiedades del Aguacate

El aguacate contiene:

1. Vitaminas: E, A, B1, B2, B3, D, y en menor cantidad C.
2. Minerales: muy rico con 14 variedades destacan: hierro, fósforo y magnesio.
3. Otros: Ácido fólico, Niacina, Biotina.

Recomendado:

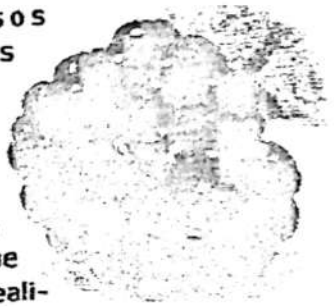
- Indicado para diabéticos, por su capacidad equilibrante de azúcar en la sangre.
- Esfuerzos físicos.
- Sus grasas no favorecen la formación de colesterol.
- Durante el embarazo.
- Por su vitamina E como uno de los grandes antioxidantes aliados contra el cáncer.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

MORA

La popular mora silvestre, es en realidad la zarzamora, también denominada frambuesa negra. Se trata de un fruto que crece en arbustos de la familia de las Rosáceas, la cual incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Así mismo, se engloban dentro del género Rubus, que no se ha de confundir en ningún momento con las frutas del género Morus; Morus nigra y Morus alba L., que crecen en árboles.Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra; que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.



Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra; que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

"En la alimentación humana este tipo de frutas constituyen una de las fuentes mas importantes de antocianos."

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

GUAYABA

Composición por 100 gramos de porción comestible

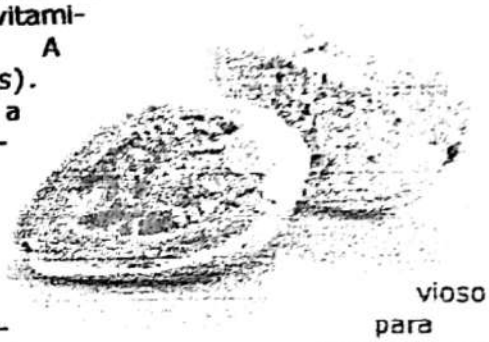
Calorías	(kcal)	33
Hidratos de Carbono	(g)	6.7
Fibra	(g)	3.7
Potasio	(mg)	200

RECETAS

- **Alcachofas rebozadas con guisantes en leche de coco**
- **Cocochas de merluza con su pil-pil**
- **Flan de almendras y coco**
- **Tartaletas de merengue rápido con canela y coco**
- **Huevos en cocotte con berberechos**
- **Flan de coco y piña**

Esta fruta tropical pertenece a la familia de las Mirtáceas que incluye más de 3.000 especies de árboles y arbustos de los cinco continentes. Muchas de sus especies son muy aromáticas, como el eucalipto y el clavero. Todas las guayabas las producen árboles del género Psidium que crecen en regiones tropicales de América, Asia y Oceanía. En otros países también se la conoce como guayabo, guara, arrayana y luma. Cuando están maduras, exhalan un profundo aroma que las hace muy sugestivas y tentadoras.

Su componente mayoritario es el agua. Es de bajo valor calórico, por su escaso aporte de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas. Destaca su contenido en vitamina C; concentra unas siete veces más que la naranja. Aporta en menor medida otras vitaminas del grupo B (sobre todo niacina o B3, necesaria para el aprovechamiento de los principios inmediatos, hidratos de carbono, grasas y proteínas). Si la pulpa es anaranjada, es más rica en provitamina A (carotenos). Respecto a los minerales, destaca su aporte de potasio. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Los frutos muy maduros pierden vitamina C. La provitamina A o beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante. El potasio, es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso ner-



vioso para l actividad mus cular normal, inte viene en el equilibri de agua dentro y fue ra de la célula. S aporte de fibra es ele vado por lo que pose un suave efect laxante y previene reduce el riesgo d ciertas alteraciones enfermedades.

EN SU MEJO EPOCA

Fresca, puede encontrarse en los mercados desde el verano hasta comienzos del invierno.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA DE PRODUCTO NUEVO
LOTE
FRUVER
DENOMINACION TECNICA DEL BIEN O SERVICIO
CURUBA
CLASIFICACIÓN DEL BIEN O SERVICIO (CÓDIGO UNSPSC)
50305201
IDENTIFICACIÓN ADICIONAL REQUERIDA
El fruto es una baya ovoide con pericarpio blando de color amarillo al madurar.
UNIDAD DE MEDIDA
KG
CALIDAD MINIMA
• Deberán encontrarse en un estado y fase de desarrollo que les permita conservarse bien durante el transporte y manipulación. • Libre de presentar podredumbre o cualquier tipo de alteración que impida su consumo. • Exentas de cualquier daño causado por congelación y refrigeración. • Libres de humedad externa anormal. • Cumplir con las características de la Normatividad vigente y/ o NTC.
PATRONES DE DESEMPEÑO MÍNIMOS
NO APLICA

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

PAPAYA

Composición por 100 gramos de porción comestible		
Calorías	(kcal)	46.5
Potasio	(mg)	210
Magnesio	(mg)	8
Provitamina A	(mcg)	97.5
Vitamina C	(mg)	82
Acido folico	(mg)	1

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

Es una fruta blanda, muy jugosa y de consistencia mantecosa. Pertenece a la familia de las Caricáceas, formada por 71 especies de árboles sin ramas que producen grandes frutos y crecen en regiones tropicales de África y Sudamérica.

"Destaca su aporte en potasio a lo que a vitaminas se refiere."

Existen otras especies que pertenecen al mismo género que el papayo común, del que procede la papaya, cuyos frutos no son comestibles. Esta fruta ocupa el primer puesto mundial en lo que a exportación se refiere. Tras el agua, su principal componente son los hidratos de carbono, la mayoría simples, aunque en pequeñas cantidades, por lo que su valor calórico es bajo. Destaca su aporte de potasio y en lo que a vitaminas se refiere, es una fuente muy importante de vitamina C, así como de provitamina A. Contiene pequeñas cantidades de una enzima, la papaína, que ayuda a digerir las proteínas. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El betacaroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. La papaya es una buena fuente de fibra, que mejora el tránsito intestinal.



Características

Forma: es una baya ovoide-oblonga, piriforme o casi cilíndrica, grande, carnosa, jugosa y ranurada longitudinalmente en su parte superior.

Tamaño y peso: de 10-25 centímetros de largo y 7-15 o más de diámetro, su peso ronda los 500-1000 gramos, llegando algunos ejemplares a pesar más de 5 Kilogramos. En África, existen variedades enanas de unos 300-400 gramos de peso.

Color: presenta una piel fina y de color verde amarillento, amarillo o anaranjado cuando madura. Algunas variedades siguen siendo verdes cuando ya están maduras, aunque por lo general la piel amarillea con la maduración. La pulpa es roja anaranjada o rojiza, con un tono más o menos intenso. La papaya de pulpa roja es más sabrosa

Sabor: su aroma recuerda al melón, y el dulzor de su pulpa, al de la pera, el melón o la fresa. Su interior está lleno de semillas negras o grises de sabor picante

EN SU MEJOR EPOCA

Se la puede comprar todo el año, pero la mejor época para disfrutar de todos sus atributos es el invierno.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

GUANABANA

CARACTERÍSTICAS

- Forma: aunque su forma puede ser globular u ovoide, dependiendo de las variedades, generalmente tiene forma de corazón.

- Tamaño y peso: de 7,5-12,5 centímetros de longitud, su peso oscila entre los 150-1.000 gramos.

- Color: presenta una piel reticulada de color verde y una pulpa blanca de consistencia cremosa. Contiene numerosas semillas aplastadas de color negro que miden aproximadamente 1 centímetro de longitud.

- Sabor: la pulpa, refrescante, muy aromática y de sabor dulce, ligeramente ácido, recuerda a la mezcla de piña tropical y plátano o al sabor de la pera.

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Calorías	81
Hidratos de carbono (g)	20
Fibra (g)	1,9
Potasio (mg)	264
Magnesio (mg)	18
Vitamina C (mg)	18
Ácido fólico (mcg)	14

mcg = microgramos

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Denominación : SANDIA O PATILLA
Denominación técnica : SANDIA
Grupo/clase/Familia : Alimentos, bebidas y productos de tabaco/Frutas frescas/Melones/Sandía charleston gray

Nombre del Bien en el Catálogo del SEACE : SANDIA
Unidad de medida : KILOGRAMO
Descripción General : Fruto proveniente de la especie Citrullus lanatus (vulgaris), con pulpa roja, pepas negras y corteza o cáscara dura.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DEL BIEN

Características organolépticas

Forma : Ovalada o cilíndrica, achatada por los extremos.
Color : Por lo general tiene piel (cáscara) de color verde oscuro a claro, en tanto la pulpa es de coloración rojiza o rosada y las pepas o semillas.
Tamaño : Determinado por el peso según el siguiente cuadro:

Código de Calibre	Diámetro (cm)
A	5000 o más
B	Menos de 5000

Sabor : Dulce
Pulpa : Suculenta y carnosa.

Requisitos mínimos de calidad

La sandía de acuerdo a sus características de sanidad y aspecto se clasificará en las siguientes categorías:

a) Categoría "Extra".
b) Categoría Primera.
c) Categoría Segunda.

En todas las categorías, a reserva de las disposiciones especiales para cada categoría y las tolerancias permitidas, la sandía deberá estar:

- Libres de humedad externa.
- Exentas de olores y sabores extraños.
- El nivel de residuos que pudieran contener las frutas no deberá ser dañino a la salud.

El fruto deberá ser fisiológicamente maduro, es decir, no presentar señales de falta de madurez (opacidad, falta de sabor, pulpa demasiado porosa o de madurez excesiva (pulpa demasiado traslúcida o fermentada).

Grados de calidad

Las clasificaciones de las tres categorías de la sandía se definen de la siguiente manera:

Factores de	Extra	Primera	Segunda

Powered by CamScanner

	inmediato inferior al indicado	rango inmediato inferior al indicado	
Forma	Bien formado	Se permite ligeras deformaciones	Se permiten deformaciones

Requisitos de sanidad, aspectos y tolerancias respectivas para la sandía

En cada presentación se permitirán tolerancias de calidad para los productos que no satisfagan los requisitos de la categoría indicada.

Factores de calidad	Extra	Primera	Segunda
Daños serios ▪ Indicios de putrefacción	No se tolera	No se tolera	No se tolera
Daños leves ▪ Heridas superficiales cicatrizadas	No se tolera	Se tolera	Se tolera
Tolerancia acumulativa	5%	10%	15%

Requisitos microbiológicos (expresados en ufc/g)

La sandía deberá cumplir con los requisitos microbiológicos siguientes:

Agente microbiano	Categoría	Clase	n	c	Límite por g.	
					m	M
Escherichia coli	5	3	5	2	10^2	10^3
Salmonella sp.	10	2	5	0	Ausencia/25 g	-----

CERTIFICACIÓN

Opcional

OTRAS ESPECIFICACIONES

Presentación

La presentación de la sandía será al peso y por unidad.

Rotulado

Para el etiquetado se permite el uso de materiales, en particular papel o sellos, con indicaciones comerciales, siempre y cuando estén impresos con tinta o pegamento no tóxico. Asimismo el etiquetado contendrá como mínimo lo siguiente:

- Nombre o marca del producto cuando corresponda.
- Designación del producto según la calidad y tamaño.
- Peso neto en kilogramos.

Transporte

El medio de transporte empleado no deberá transmitir a la sandía, características indeseables que impidan su consumo.

Vida útil

Consumo en fresco.

Powered by CamScanner



MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA - BANANO
APROBADA

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Denominación	: PLATANO
Denominación técnica	: PLATANO
Grupo/clase/familia	: Alimentos, bebidas y productos de tabaco/Frutas frescas/Plátanos /Plátanos apple
Nombre del Bien en el Catálogo del SEACE	: PLATANO
Unidad de medida	: KILOGRAMO
Descripción General	: El banano con características orgánicas es el plátano de seda común, de piel gruesa, pulpa carnosa y tonalidad blanca o ligeramente amarillenta y cuando está maduro tiene un sabor y un olor suave.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Características Fisico – Organolépticas

Forma:	Tienen forma oblonga, alargada y algo curvada.
Tamaño y peso:	Los plátanos pueden llegar a pesar unos 200 gramos o más cada unidad. Posee una longitud mínima de 14.0 cm y un groso mínimo de 2.7cm.
Color:	La cáscara puede ser de color amarillo verdoso, amarillo, amarillo-rojizo, con manchas negras
Sabor:	Este plátano tiene sabor dulce, y perfumado.

Requisitos mínimos de calidad

El plátano de acuerdo a sus características de sanidad y aspecto se clasificará en las siguientes categorías:

a) Categoría "Extra".
b) Categoría Primera.
c) Categoría Segunda.

En todas las categorías, de conformidad con las disposiciones especiales para cada categoría y las tolerancias permitidas, los plátanos de seda deberán:

- Estar enteros, Ser de consistencia firme,Estar sanos, Estar limpios y exentos de cualquier materia extraña visible; Estar exentos de magulladuras; Estar exentos de cualquier olor y/o sabor extraños.

Requisitos de sanidad, aspectos y tolerancias respectivas para el plátano de seda

En cada presentación se permitirán tolerancias de calidad y calibre para los productos que no satisfacen los

Powered by CamScanner

Categoría	Tolerancia	
	Calidad	Tamaño
Extra	5%, en número o en peso, de plátanos de seda que no satisfagan los requisitos de esta categoría, pero satisfagan los de la Categoría Primera o, excepcionalmente, que no superen las tolerancias establecidas para esta última	Para todas las categorías, 10%, en número o en peso, de los plátanos de seda que no satisfagan los requisitos relativos al tamaño, pero que entren en la categoría inmediatamente superior y/o inferior a las indicadas en la clasificación por tamaño.
Primera	10%, en número o en peso, de plátanos de seda que no satisfagan los requisitos de esta categoría, pero satisfagan los de la Categoría Segunda o, excepcionalmente, que no superen las tolerancias establecidas para esta última	
Segunda	10%, en número o en peso, de plátanos de seda que no satisfagan los requisitos de esta categoría ni los requisitos mínimos, con excepción de los frutos afectados por podredumbre, imperfecciones notables, o cualquier otro tipo de deterioro que haga que no sean aptos para el consumo humano	

Requisitos microbiológicos (expresados en ufc/g)

Los plátanos de seda sin germen deberán cumplir con los requisitos microbiológicos siguientes:

Agente microbiano	Categoría	Clase	n	c	Límite por g.	
					m	M
Escherichia coli	5	3	5	2	10^2	10^3
Salmonella sp.	10	2	5	0	Ausencia/25 g	—

CERTIFICACIÓN

Obligatoria

OTRAS ESPECIFICACIONES

Presentación
La presentación del plátano de seda será a granel en racimos de 20 a 30 unidades.

Transporte
El medio de transporte empleado no deberá transmitir al plátano de seda, características indeseables que impidan su consumo.

Vida útil
Consumo en fresco.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA MANGO TOMMY



Nombre Común del Producto	**Mango Tommy**
Descripción SA	**Mangos y mangostanes, frescos**
Características	El Mango Tommy tiene un peso promedio de aproximadamente 450 a 600 gramos .La pulpa es naranja de textura fina, dulce y jugosa. Originario del subcontinente indio, el mango es una de las frutas mas cultivadas del mundo por su sabor, fragancia y color extremadamente atractivo. El color de la piel es diferente en función de la variedad, con matices que van en la fruta madura desde el verde oscuro, hasta el amarillo, al naranja y el rojo intenso. Tiene un olor dulce y presenta un solo hueso, aplanado y largo en medio de la pulpa. El mango Tommy es el mejor considerado en términos de tolerancia al transporte y manipulación, resistencia a golpes y degradación, Tiene el color anaranjado con grandes partes de un rojo oscuro o carmesí. La pulpa es un poco fibrosa, lo que confiere una textura firme. En la composición del mango cabe destacar la cantidad de provitamina A que aporta, la cual ayuda, entre otras cosas, a la visión previniendo la ceguera nocturna y al mantenimiento de los epitelios y de la piel. También tiene efectos antioxidantes, como la vitamina C que también abunda en este fruto. También posee vitamina E (aunque en menor cantidad) pero gracias a esto, podemos decir que conteniendo tanto las vitaminas A,C y E tiene uno de los mejores trios de antioxidantes naturales conocidos. Debido a su composición especifica, el mango es un alimento especial para la piel: la provitamina A y su relación con el mantenimiento de los tejidos, así como las propiedades antioxidantes de las vitaminas C y E, en acción conjunta con las propiedades hidratantes del mango y sus ácidos orgánicos y sustancias aromáticas, son unos nutrientes realmente beneficiosos para la piel. Además, la vitamina A también ayuda a las afecciones de la retina ya que es un elemento estructural de esta y su disponibilidad se potencia con la presencia de las vitaminas C y E.

Powered by CamScanner

	envuelve la parte comestible, que al madurar es amarilla. El tamaño, forma y otros caracteres del fruto varía dependiendo de la variedad. El tamaño varía de 5 a 25 cm. de largo, y el peso varía desde 50 gr. hasta más de 2 kg. El color es verdoso, amarillo o rojo. Al mango se le ha dado diferentes usos, además de consumirse como fruta fresca, en jugos o en rodajas; también se procesa en forma de puré, pulpa, mermelada, trozos y rodajas en almíbar, néctares y otros.
	Composición por 100gr de porción Calorias (Kcal) / 61.13 Grasas (g) / 0.45 Colesterol (mg) / 0% Sodio (mg) / 5 Cabrohidratos (mg) / 12.8 Fibra (g) / 1.70 Azúcares (g) / 12.5 Proteínas (g) / 0.63 Calcio (mg) / 12 Hierro (mg) / 0.40 Vitamina A (µg) / 207.17 Vitamina B12 (µg) / 0% Vitamina B3 (mg) / 0.66 Vitamina C (mg) / 6

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

MARACUYA

Valor energético
78 calorías

Humedad	85%
Proteínas	0.8 g
Grasas	0.6 g
Carbohidratos	2.4 g
Fibra	0.2 g
Cenizas	Trazas g
Calcio	5.0 mg
Fósforo	18.0 mg
Fósforo	18.0 mg
Hierro	0.8 mg
Niacina	2.24 mg
Ácido Ascórbico	20 mg

Para tener en cuenta

- Es un alimento rico en vitaminas y minerales.
- También aporta fibra y es bajo en calorías (indicado para personas que quieren adelgazar).
- También se usa para dar sabor a cócteles y ponches y en zumos, batidos, sorbetes, cremas y helados.
- Es muy apreciada en confitería y pastelería.
- El zumo se toma al natural, o forma parte de numerosas preparaciones como siropes o cócteles.
- En jardinería es una planta muy apreciada por sus espectaculares flores.

Son varias las especies de la familia de las Pasifloráceas que dan frutos comestibles, entre ellos la fruta de la pasión o maracuyá, de sabor ligeramente acidulo y muy aromática. Otras especies trepadoras de la misma familia son importantes como plantas ornamentales. La fruta de la pasión amarilla (P. Edulis flavicarpa) es de color amarillo, en forma de baya y con un sabor agridulce. La fruta de la pasión morada (P. Edulis sims) es más pequeña y de color púrpura o morado. La granadilla (P. Edulis Ligularis), es otra variedad de la fruta de la pasión también conocida como granadilla dulce, de color anaranjado, dorado o amarillo pardo con pequeñas pintas blancas.

El agua es su principal componente. Contiene una alta cantidad de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy elevado.

Cabe destacar su contenido de provitamina A, vitamina C y respecto a los minerales, su aporte de potasio, fósforo y magnesio. La variedad amarilla es más rica en minerales y en provitamina A que la morada.



Además, contiene una cantidad elevada de fibra, que mejora el tránsito intestinal y reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.

La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas cumplen además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo interviene en la formación de huesos y dientes y participa en el metabolismo energético. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, también forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Bondades de la fruta de Maracuyá

La fruta de Maracuyá es una fuente de proteínas, minerales, carbohidratos y grasas.

Una fruta de Maracuyá tiene un valor calórico de 75 calorías, mg de vitamina B2 (Riboflavina), 2.24 mg de Niacina y 20mg. de Vitamina C.

El Maracuyá se recomienda para:

- Bajar la presión arterial
- Como tranquilizante

Como fuente de vitamina C.



COMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

La fruta de la pasión tiene una piel lisa que se arruga al poco de comprarla, lo que indica que está madura y que ha sufrido una pequeña pérdida de humedad. Las frutas arrugadas deben consumirse con la mayor brevedad.

La granadilla se debe dejar a temperatura ambiente para que madure y su sabor se suavice y dulcifique. Una vez madura puede guardarse en la nevera durante una semana o se puede congelar en piezas enteras o extrayendo la pulpa, manteniéndose así en óptimas condiciones durante meses

son: Colombia, Ecuador, Brasil y Perú,

"Las frutas arrugadas deben consumirse con la mayor brevedad."

USOS DEL MARACUYA

El fruto se consume como fruta fresca o en jugo.
Se utiliza para preparar refrescos, néctares, yogurts, mermeladas, licores, helados, pudines, enlatados.

El uso en repostería comprende la preparación de tortas, queques. En confitería para mezclar jugos con frutas como cítricos, guayaba y piña entre otros.

Según el Instituto de Tecnología y Alimentos del Brasil, el aceite que se extrae de sus semillas puede ser utilizado para la fabricación de jabones, tintas y barnices. También puede ser refinado para fines comerciales. Es comparable, en valor nutritivo y digestibilidad con el aceite de algodón

Características

Forma: es como una baya redonda u ovoide, siendo la variedad amarilla y la granadilla las de mayor tamaño. El grosor de la piel depende de la variedad. En la granadilla dulce, la cáscara es lisa, dura y acolchada para proteger a la pulpa y su forma es oval, con un extremo acabado en punta.

Tamaño y peso: tiene un diámetro de 35 a 80 milímetros y un peso aproximado de 30 gramos. La fruta de la pasión amarilla es más larga que la morada y puede llegar a pesar hasta 100 gramos.

Color: su piel varía entre el amarillo o el morado y el naranja, en función de la variedad. La capa interna es blanca y la cavidad contiene gran cantidad de pepitas cubiertas de una carne anaranjada o amarilla y verdosa, muy sabrosa y aromática. La granadilla está repleta de crujientes semillas de color negro-grisáceo.

Sabor: tiene un sabor agridulce muy refrescante, exótico, afrutado y con una leve nota a albaricoque. La granadilla dulce tiene una pulpa gelatinosa, viscosa, de sabor más dulce que las otras variedades y muy aromática, con una consistencia similar a una mermelada.

Powered by CamScanner

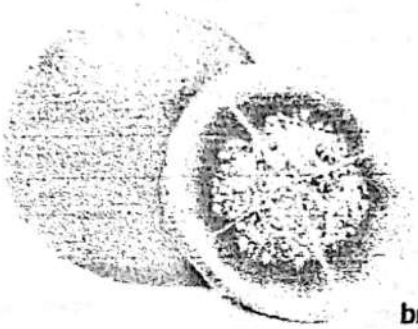
MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

LULO

Composición por 100 gramos de porción comestible

COMP/STO	CANTIDAD
Lulo de Castilla	
Agua	87.0 %
Proteína	0.94%
Grasa	
Cenizas	
Carbo	
Fibra	
Calcio	34.2mg
Hierro	1.19mg
Fósforo	13.5mg
Vitamina C	29.4mg

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)



CARACTERÍSTICAS GENERALES

Nombre Común: Lulo. Naranjilla
Nombre científico: Solanum quitoense
Origen: América
Familia: Solanacea
Genero: Solanum

Descripción: el lulo es una planta semisilvestre que crece en ecosistemas abiertos por el hombre, especialmente en sitios frescos, sombreados y con buena humedad (áreas de sotobosque en las partes bajas del bosque primario), bajo estas condiciones, la planta es exuberante, muy verde y vigorosa.
Fruto: son bayas globosas, de 4 a 8 cm de diámetro y un peso entre 80 y 100 g, están cubiertos de tricomas de color amarillo o rojo, los cuales se desprenden medida que el frut madura. La corteza e lisa, de color amarill intenso, amarillo rojiz o naranja en la madu rez; la pulpa es verdos de sabor agridulce y d numerosas semillas.
El lulo es una de la frutas con mayor po tencial por su ampli aceptación en los mer cados, por su valor nu tritivo y múltiples uso en la agroindustria.
Composición Nutri cional:
Los datos de la compo sición nutricional se de ben interpretar por 10(g de la porción comesti ble.

Características

Usos: es utilizado como materia prima para pulpas, jugos, concentrados, helados, mermeladas, conservas, salsas, postes y dulces. Se puede consumir en fresco o puede almacenarse por largo tiempo mediante procesos IQF
Las exportaciones de naranjilla indican incremento en las presentaciones de jugo, concentrado y congelado. La exportación de la fruta en estado natural tiene problemas por su alta perecibilidad. Sin embargo, actualmente tiene posibilidades de comercializarse exitosamente en Estados Unidos, Canadá y Europa.
El lulo es rico en vitamina C y por su contenido de hierro se le atribuyen propiedades tonificantes y ara el buen funcionamiento de los riñones. El jugo de lulo disuelve algunas toxinas en el organismo, es recomendado para las personas que sufren gota, ya que disminuye la acumulación de ácido úrico en la sangre, responsable de esta enfermedad.
Limpieza: con esta operación se retira las vellosidades del fruto; esta labor se puede realizar por dos métodos:

- Limpiar o quitar la pelusa frut por fruta, empleando un trap seco o un guante, esto se realiz en el centro de acopio o al mo mento de la recolección.
- Retirar las vellosidades agua empleando maquinas lavadora con cepillos

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

MELON

Composición por 100 gramos de porción comestible

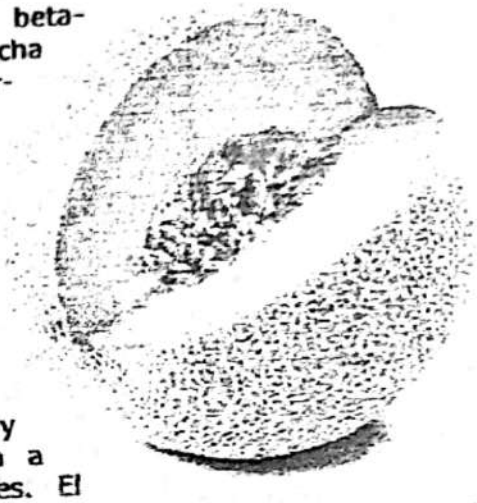
Calorías		52.4
Hidratos de Carbono	(g)	13.1
Fibra	(g)	0.8
Potasio	(mg)	320
Magnesio		17.6
Calcio		15
Vitamina C		25
Folatos		21
Provitamina A (beta-caroteno)		1.6

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

SU MEJOR ÉPOCA

Es durante los meses de verano, desde julio hasta septiembre, cuando se cosechan los melones cultivados al aire libre, cuidando que el fruto esté completamente maduro y haya desarrollado el sabor y aroma dulce tan particular. Así mismo, en los meses de invierno, de noviembre a enero, podemos degustar el melón Tendral. Fuera de temporada se importan de Brasil, Costa Rica y Sudáfrica.

El melón es el fruto de la melonera, planta de tallo rastrero que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, que incluye unas 850 especies de plantas herbáceas que producen frutos generalmente de gran tamaño y protegidos por una corteza dura. Al género Cucumis pertenecen especies tan diversas como el pepino (Cucumis sativus L.) y el kiwano (Cucumis metuliferus). El 80% de la composición de esta fruta es agua, y las escasas calorías que aporta se debe a su contenido moderado de azúcares. La cantidad de beta-caroteno, de acción antioxidante, depende de la intensidad del pigmento anaranjado en la pulpa. Los minerales que aporta en mayor cantidad son el potasio, el magnesio y el calcio, este último de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que el beta-caroteno. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.



"Son una de las frutas frescas mas ricas en sodio."

Los melones reticulados se diferencian del resto en que son una fuente excelente de provitamina A (beta-caroteno), vitamina C e hidratos de carbono (principalmente sacarosa o sucrosa).

Son una de las frutas frescas más ricas en sodio (10 miligramos/100 gramos de producto, frente a los 4 miligramos/ 100 gramos de media del resto de frutas).

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Es un gran neutralizante de la acidez, es laxante y d i u r é t i c a . Es una fruta que no tiene contraindicaciones. Solo con tener en cuenta algunos detalles se puede consumir esta fruta aprovechando al máximo sus propiedades.

Comerla sola, nunca combinada con verduras o legumbres y menos la famosa combinación con jamón. Hoy día un plato muy común.

Tampoco es buena comerla como postre.

El melón, se come aislado de las comidas para aprovechar bien sus propiedades sin perjudicarnos en n a d a .
Es buena para aquellas personas que tienen insuficiencias hepáticas y renales.

Para los casos de fiebre tomando solo su jugo es m u y b e n e f i c i o s o .

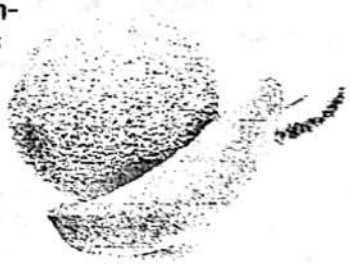
Cómo saber cuando un melón esta maduro?

COMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

En el mercado es conveniente escoger los melones que sean duros y sin marcas, con una retícula gris regular. Los que tienen la piel muy verde han sido recogidos antes de tiempo. Cuando están maduros tienen un olor dulce y delicado muy característico; si no tienen fragancia hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente durante unos cuantos días.

Para saber si un melón está maduro, hay que tomarlo entre las manos con firmeza. Si al presionar suavemente la base, el lado opuesto a la mata, cede un poco, significa que está bien maduro. Los ejemplares que están pasados pueden estar pegajosos al tocarlos. Si es posible sacudir ligeramente el melón antes de comprarlo y se oye un chapoteo, significa que está demasiado maduro y que ha comenzado a deteriorarseHay que rechazar cualquier fruta que sea demasiado blanda, que parezca presentar cicatrices o muestre manchas húmedas sobre la piel. Si el pedúnculo tiene señales de podredumbre, también es una mala señal.

El melón maduro se ha de consumir lo antes posible, ya que se deteriora con suma rapidez. Una vez abierto, conviene guardarlo en la nevera cubierto con un film transparente. ya que desprende un olor muy fuerte y absorbe fácilmente el sabor de otros alimentos. Si está entero, se puede meter en el frigorífico tan solo una o dos horas antes de servirlo, ya que el melón frío resulta muy refrescante.



Características

Forma: es uno de los frutos de mayor tamaño, y su forma, unas veces esférica y otras ovalada o alargada, como un balón de rugby, depende de la variedad.

Tamaño y peso: oscila según la variedad desde los 800 gramos a los 4 kilos.

Color: la corteza puede ser verde, amarilla, anaranjada, blanca, y su pulpa adquiere tonos que van desde el blanco, crema, amarillo, anaranjado hasta el tono verdoso. El interior de su pulpa alberga una cavidad donde se encuentran multitud de semillas de color crema, mezcladas con una masa gelatinosa y viscosa que se elimina fácilmente.

Sabor: el melón resulta excelente cuando ha alcanzado su madurez, cuando se puede saborear su exquisito y refrescante sabor dulce.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

TOMATE DE ARBOL

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	(Ca)	60
Agua	(g)	87,9
Proteína		[illegible]
Grasa		[illegible]
Fibra		[illegible]
Calcio	(mg)	2,0
Hierro	(mg)	2,0
Fosforo	(mg)	36
Vitamina C		20%

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

Temperatura de Almacenamiento

°C	°F
3 - 4	37 - 40

Humedad Relativa

%

85 -95

Producción de etileno

Baja

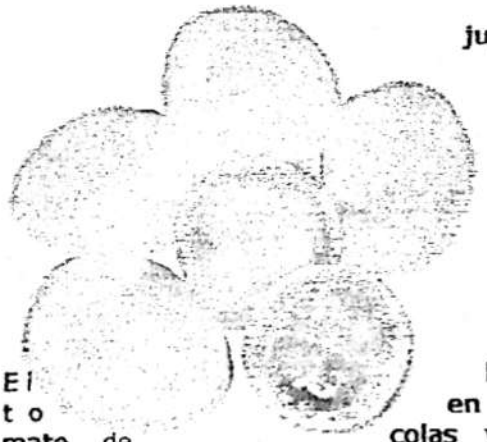
Susceptibilidad al etileno

Medianamente Susceptible

Vida de almacenamiento aproximada

Semanas

10



El tomate de árbol (cyphomandra betacea), Esta fruta pertenece a la familia solanaceae, Su forma es de tamaño mediano, liso, brillante y de color ladrillo cuando está madura y tiene un sabor agridulce.

El tomate de árbol, es una fruta de alto valor nutricional que contiene niveles altos de fibra, vitaminas A, B, C y K y es rico en minerales, especialmente calcio, hierro y fósforo; además posee niveles importantes de proteína y caroteno. También contiene una buena fuente de pectina, y es bajo en calorías. Su buen sabor, es apto para la preparación de jugos y mermeladas, brindando un gran potencial de comercialización y producción durante todo el año, de baja inversión en insumos agrícolas y de relativo fácil manejo agronómico.

El consumo de la fruta fortalece el cerebro y la memoria, contribuyendo a curar migrañas y cefaleas severas, controla la rinitis y beneficia el sistema circulatorio, como bebida, se prepara en jugos utilizándose sus propiedades, para programas de reducción de peso. El jugo es bueno para bajar el nivel del colesterol en la sangre. Por su alto contenido de vitamina F, el aceite de este tomate actúa sobre las capas más profundas de la piel, siendo utilizado para el tratamiento de las enfermedades dérmicas, en especial sobre las cicatrices. Después de algunos meses aplicación diaria, se observado un ablan miento de los cor nes fibrosos y la re peración de la pigm tación normal de piel. Este mismo ac te elimina las arru faciales

Estudios realizados dican que la fruta, c tiene sustancias co el ácido gamma amir butírico, que baja tensión arterial, por e es útil para los hip tensos, no así p quienes sufren de t sión baj

Por su aporte de pro tamina A y vitamina su consumo es adec do para quienes tien un mayor riesgo de s frir carencias de dic vitaminas: person que no toleran los cí cos, el pimiento u ot vegetales, que s fuente casi exclusiva vitamina C en nues alimentación; pa quienes deben llevar cabo una dieta baja grasa y por tanto c un contenido escaso vitamina A.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

PERA

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías		46.4
Hidratos de Carbono	(g)	11.7
Fibra	(g)	2.2
Potasio	(mg)	130
Magnesio	(mg)	8.4
Provitamina A	(mcg)	2
Vitamina C	(mg)	5

Para aprovechar al máximo sus cualidades nutritivas, se debe consumir fresca. También es un ingrediente muy apreciado para la elaboración de compotas, zumos y néctares, etc

Las peras están maduras si ceden a la leve presión con el dedo. Al llegar a casa, hay que liberarlas de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan respirar y manipularlas con cuidado. Basta con guardarlas en lugares frescos, secos y protegidos de la luz, o bien en la parte menos fría de la nevera, no más de tres días, para retrasar su maduración.

Esta fruta pertenece a la familia de las Rosáceas, que incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas que pertenecen a esta gran familia son: manzana, níspero, membrillo, ciruelas, fresas, moras, etcétera. Su forma depende de la variedad que se trate y oscila entre la de una manzana y la de una lágrima, así como su sabor, textura y color, que va desde el amarillo hasta el verde pasando por el rojo y el pardo.En estos días la pera es uno de los frutos más importantes y de mayor consumo. Muy apreciada por sus propiedades nutritivas y su delicado sabor. Ideal para regímenes, por contener vitaminas B1, B2 y Niacina o B12, todas del Complejo B, que regulan el sistema nervioso y el aparato digestivo; fortifican el músculo cardíaco; protegen la piel y el cabello y son esenciales para el crecimiento. Contiene también vitaminas A y C, es rica en minerales como Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro, Azufre, Silicio, Sodio y Potasio. Por otra parte tiene bajo valor calórico, cerca de 53 calorías por cada 100 gramos de fruta. El contenido de fibra mejora la digestión. Tiene propiedades astringentes.

"En estos días la pera es uno de los frutos más importantes y de mayor consumo."

Características

Forma: es un pomo con forma redondeada o de lágrima. Contiene 5 celdillas con 1-2 semillas, si bien hay variedades que no las tienen. **Tamaño y peso:** son diferentes en función de la variedad. El peso suele rondar los 170 gramos. **Color:** la piel del fruto es más o menos lisa, verde, que se torna parduzca o amarillenta al madurar, en función de la variedad. **Sabor:** la pulpa es dura y muy ácida o astringente cuando aún está verde. Conforme madura, se ablanda y dulcifica.

Las peras presentan mejor calidad cuando se cosechan ligeramente verdes. Las peras de otoño deben recogerse inmaduras, apenas hayan alcanzado su máximo volumen. Las peras de invierno se recogen cuando empieza a caer la hoja, ya que si se recolectan demasiado pronto se marchita la corteza y la pulpa.

SU MEJOR EPOCA

En función de la variedad, podemos disponer de esta fruta todo el año.



Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

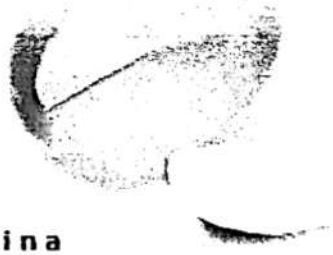
MANGO

Composición por 100 gramos de porción comestible		
Calorías		85,2
Hidratos de Carbono	(g)	20,8
Fibra	(g)	2,5
Hidratos de carbono	(g)	20,8
Magnesio	(mg)	36,4
Potasio	(mg)	350

Recetas culinarias

- **Ensalada de Pollo y Chutney de Mango**
- **Crema deliciosa de mango**
- **Salmon al mango**
- **Pay de queso con mango**
- **Ceviche de camaron con mango**
- **Gratinado de mango y toronja**

Es un fruto carnoso ,sabroso y refrescante de tipo tropical pertenece a la familia de las Mirtáceas que incluye más de 3.000 especies de árboles y arbustos de los cinco continentes. Muchas de sus especies son muy aromáticas, como el eucalipto y el clavero. Todas las guayabas las producen árboles del género Psidium que crecen en regiones tropicales de América, Asia y Oceanía. En otros países también se la conoce como guayabo, guara, arrayana y luma. Cuando están maduras, exhalan un profundo aroma que las hace muy sugestivas y tentadoras.Su componente mayoritario es el agua. Es de bajo valor calórico, por su escaso aporte de hidratos de carbono y menor aún de proteínas y grasas. Destaca su contenido en vitamina C; concentra unas siete veces más que la naranja. Aporta en menor medida otras vitaminas del grupo B (sobre todo niacina o B3, necesaria para el aprovechamiento de los principios inmediatos, hidratos de carbono, grasas y proteínas). Si la pulpa es anaranjada, es más rica en provitamina A (carotenos). Respecto a los minerales, destaca su aporte de potasio. La vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Los frutos muy maduros pierden vitamina C. La provitamina A o betacaroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Ambas vitaminas, cumple además una función antioxidante. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Su aporte de fibra es elevado por lo que posee un suave efecto laxante y previene o reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.



Su composición es distinta según la variedad que se trate, pero todos ellos tienen en común su elevado contenido de agua

SU MEJOR EPOCA

Fresca, puede encontrarse en los mercados desde el verano hasta comienzos del invierno

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

TOMATE

Datos nutrición de 1 tomate mediano (148 g)	
Calorías	35
Calorías de grasa	10
Total Grasa 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Calcio	0%
Total Carbohidr. 7g	2%
Dieta Fibra 1g	4%
Azúcar 4g	
Proteína 1g	
Vitamina A	
Vitamina C	
Hierro	

Recetas de tomate sugeridas:

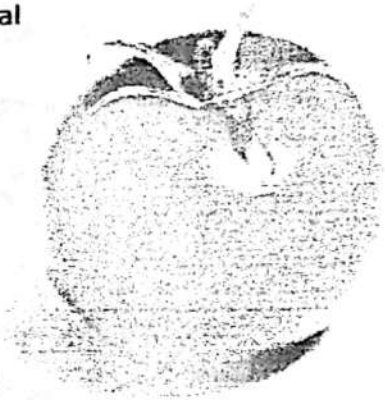
- Gazpacho
- Ensalada chilena de tomate y cebolla
- **Tomates con albahaca**
- **Ensalada de tomates con aguacate**
- **Gratinado de Tomates y calabacines.**
- **Tomates gratinados**
- **Sopa de tomate**
- **Salsa de tomate**
- **Salsa de tomate y pacenta**
- **Escalibada**
- **Bacalao con tomate.**

El **tomate** pertenece a la familia de las *Solanáceas* y necesita de climas templados, para crecer sin problemas. Fruto de la plata tomatera, de color rojo cuando está maduro. Es una hortaliza de riquísimas propiedades culinarias y para la salud. Es rico en vitaminas C y A.

El tomate es un alimento poco energético que aporta apenas 20 calorías por 100 gramos. Su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono.

Se considera una frutahortaliza, ya que su aporte de azúcares simples es superior al de otras verduras, lo que le confiere un ligero sabor dulce.

Es una fuente interesante de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitaminas, entre las que destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B, en especial B1 y niacina o B3. Además, presenta un alto contenido en carotenos como el licopeno, pigmento natural que aporta al tomate su color rojo característico. El alto contenido en vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate convierten a éste en una importante fuente de antioxidantes, sustancias con función protectora de nuestro organismo. La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, y ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes.



"Es una fuente interesante de fibra, minerales"

También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente las infecciones.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes.

La niacina o vitamina B3 actúa en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación de impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

CEBOLLA CABEZONA

Composición por 100 gramos de porción comestible	
Agua	92
Proteínas (g)	2,2
Hidratos carbono (g)	3,1
Fibra (g)	2,1
Potasio (mg)	350
Calcio (mg)	22
Fósforo (mg)	60
Magnesio (mg)	16



La cebolla pertenece al género Allium, el más importante de la familia de las Liliáceas, que incluye más de 500 especies. En él se incluyen hortalizas tan conocidas como las cebolletas, el cebollino y el puerro. Muchas de sus especies, como es el caso de la cebolla, forman engrosamientos subterráneos del tallo, conocidos de forma popular como bulbos, y todas ellas son ricas en aceites esenciales sulfurados muy volátiles y picantes.

CÓMO ELEGIRLA Y CONSERVARLA

Se han de seleccionarse los ejemplares duros, firme y de cuello corto, y rechazar las cebollas húmedas, con manchas o cuello muy blando. Esto indica que están pasadas o todavía están sin formar.

Para que las cebollas conserven en buenas condiciones todas sus cualidades organolépticas y nutricionales, es suficiente con almacenarlas en un lugar seco y fresco. Sin embargo, una vez cortadas han de envolverse con un film plástico y guardarlas en el frigorífico.

Propiedades nutritivas

Las cebollas son un alimento con un escaso aporte calórico porque contenido en agua es de alrededor del 90%. En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido mineral y vitamínico, que la convierten en un excelente alimento regulador del organismo.

Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo. El calcio vegetal no se asimila tanto comparado con el de los lácteos u otros alimentos que se consideran buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal.

"Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo."

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo, al igual que el magnesio, juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, pero este último además se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5



REMOLACHA

Remolachas asadas con aderezo Dijon

2 puñados

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mostaza Dijon



La **remolacha** de mesa (también conocida como remolacha de huerto, nabo de sangre o remolacha roja) es un vegetal popular Las hojas (cuello) de la remolacha son una fuente excelente de vitamina A y las raíces (remolachas) son una buena fuente de vitamina C. Las hojas se cocinan y son servidas frescas como verduras, mientras que las raíces o cabezas pueden ser conservadas en vinagre para ensaladas o cocinadas enteras, para después cortarse en rodajas o en trozos. La remolacha pertenece a la familia de las *Quenopodiáceas* y necesita de un clima templado costero o de tierra salinaspara crecer sin problemas.

La remolacha azucarera y la remolacha forrajera. La Remolacha forrajera (también conocida como remolacha común) se considera demasiado rústica para el consumo humano, pero se produce para alimentar ganado.

Propiedades / Salud Remolacha

Las **remolachas** son particularmente ricas en folate. Se ha encontrado que el ácido folate y ácido fólico previenen defectos de nacimiento del tubo neural (nervioso) y ayudan contra enfermedades cardíacas y anemia.

Las **remolachas** también tienen alto contenido de fibra, soluble e insoluble.

La fibra insoluble ayuda a mantener su tracto intestinal trabajando bien, mientras que la fibra soluble mantiene sus niveles de azúcar en la sangre y colesterol controlados.

Propiedades / Salud de la Remolacha

Lave las **remolachas** cuidadosamente sin romper la cáscara. Roturas y cortadas permiten que el color y el valor nutritivo se escapen. Después de cocinarlas, la cáscara (piel) de la remolacha puede quitarse fácilmente frotándola. Las remolachas son famosas por su fuerte pigmento rojo que mancha toallas, tablas de madera de cocina y fregaderos. No se preocupe por sus manos. La sal de mesa quita fácilmente las manchas de la piel.

Hay muchas recomendaciones e ideas para cocinar remolachas. Pueden ser cocinadas en microondas, cocidas al vapor, hervidas, conservadas en vinagre, asadas o comidas crudas. Debido a que las remolachas contienen más azúcar natural que el almidón, son muy deliciosas asadas en un horno caliente. Asar remolachas ayuda a concentrar el azúcar en lugar de convertirla en líquido cuando se cocinan.

Información Nutricional de la Remolacha

(1 taza de remolacha cocida y rodajeada)

Calorías 31
Proteína 1.5 gramos
Carbohidratos 8.5 gramos
Fibra dietética 1.5 gramos
Potasio 259 miligramos
Fósforo 32 miligramos
Folate 53.2 mcg
Vitamina A 58.5 Unidades Internacionales

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

ZANAHORIA

Se pueden hacer exce

pan de zanahoria. Aquí tenemos algunas recetas:

- **Ensalada de zanahorias con pasas**
- **Tarta de zanahorias**
- **Zanahorias a las hierbas**
- **Zanahorias al limón y la mostaza**



La **Zanahoria** es de la familia de las *Umbelíferas*. Es muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades anticancerígenas. La sabiduría popular la considera muy buena para la vista, cicatrizante intestinal, diurética y astringente. También para curar la afonia se hervían zanahorias, se exprimían mezclándolas con agua y con miel (una especie de te de zanahoria).

Crudas o cocidas son un excelente alimento. Es de las pocas verduras que incluso pierden muy poco valor cocinada. Incluso algunos de sus componentes alimenticios son más digeribles para nuestro cuerpo que cuando las ingerimos crudas.

Propiedades / Salud la Zanahoria

Vitaminas y otros: Son ricas en caroteno (fuente de vitamina A) y altas en contenido de fibra y azúcar.Las **zanahorias** poseen caroteno beta (de ahí su nombre *carota*) que es la sustancia que se convierte en vitamina A en el cuerpo humano. Según los análisis *una porción de 1/2 taza de zanahorias cocidas, contiene cuatro veces la cantidad diaria recomendada de vitamina A en la forma de caroteno beta protector.*

De hecho, la mayoría de las personas obtienen la vitamina A de unas pocas verduras, además de las zanahorias: batata, col, espinacas, brocoli y la calabaza, entras cuales la zanahoria tiene entre 10 y 100 veces más..

El caroteno beta es también un eficaz antioxidante de gran alcance en la lucha contra algunas formas de cáncer, especialmente cáncer de pulmón. Investigaciones recientes sugieren que también puede proteger contra infartos y enfermedades cardíacas. Las investigaciones también demuestran que el caroteno beta en vegetales brinda esta protección, no los suplementos de vitaminas.



Variedades

De noviembre a marzo es posible encontrar buenas zanahorias de temporada. La zanahoria es una verdura dura y de clima frío, aunque pueden aguantar el calor del verano Hay más de 50 variedades de zanahoria, aunque básicamente se les distingue por su longitud: **cortas - francesas** (menos de 10 cm.); **semi -largas** (10-20 cm.) y largas (20 cm.). Las mejores son aquellas zanahorias que son duras, con un color naranja brillante, uniformes, suaves y sin grietas.

Información Nutricional
(1/2 taza cocida)

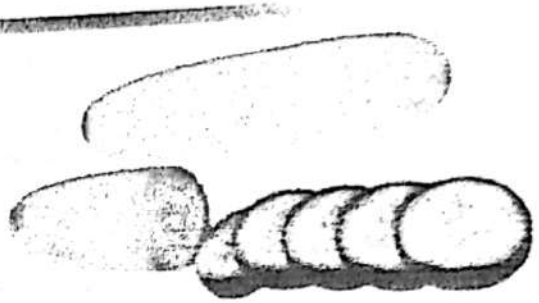
35 Calorías
86 gramos de proteina
8.19 gramos de carbohidratos
2 gramos de fibra dietética
24.18 mg de calcio
0.47 mg de hierro
33.4 Fósforo
19,152 Ui de Vitamina A
1.79 Vitamina C

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

PEPINO COHOMBRO

- Ensalada de pepino con yogur y menta.
- Gazpacho
- Crema de pepino



Rico en agua, está asociado al verano y a las ensaladas y gazpachos. Debe comerse fresco y a ser posible con la piel.

La sabiduría popular le atribuye propiedades benéficas para la salud en el tratamiento de la gota, la obesidad y enfermedades del corazón. También se señala como alivio de ojos cansados e inflamados; para la picadura de avispas y, especialmente, como mascarilla para la piel.

Preparación / Conservación Pepino

Un truco fácil es sumergir los pepinos en agua con sal. De esta forma se remueve un poco el contenido natural de agua. Los pepinos segregan agua y diluyen el aderezo de las ensaladas.

Los pepinos aguantan bien en el frigorífico aproximadamente un par de semanas.

Nunca deben guardarse dentro de una bolsa de plástico, ya que así se acelera el proceso de maduración. También se mantienen frescos dentro de un recipiente de cristal con agua fría, introducido verticalmente por el tallo.

Esta hortaliza. por su elevado contenido de agua

Propiedades / Salud del pepino



Así mismo, los pepinos con piel tienen un mayor contenido nutricional como fibra y vitamina A, que se puede perder al ser pelados.

No obstante, se le asocia al silicio. De ahí su capacidad para dotar de elasticidad a las células y actuar sobre la piel, el cabello, las uñas etc..Tradicionalmente se le ha considerado un excelente aliado de la piel.

Su gran contenido en agua refuerza algunas propiedades diuréticas y laxantes. Es buen ingrediente para las dietas de control de peso o de adelgazamiento

Información Nutricional

6 rodajas grandes u 8 pequeñas de pepino crudo con cáscara)

Calorías
Proteína cantidad n
significativ
Fibra dietética 1 gram
Carbohidratos 1 gram
Fibra dietética 0.4 m
Calcio 7 gr
Vitamina A 70 I
Vitamina C 3 m
Hierro cantidad no sig
nificativa

Powered by CamScanner



MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TÉCNICA ZAPALLO O AHUYAMA APROBADA)

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Denominación del bien	: ZAPALLO O AHUYAMA
Denominación técnica	: ZAPALLO O AHUYAMA
Grupo/Clase/Familia	: Alimentos, bebidas y productos de tabaco/Verduras frescas /Zapallos y calabazas de invierno/Zapallo macre
Unidad de medida	: KILOGRAMO
Descripción General	: El Zapallo o ahuyama es el fruto de la especie *Cucurbita maxima* y de la familia de las cucurbitáceas.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

A. CARACTERÍSTICAS

De acuerdo a sus características de aspecto y sanidad se clasificará en los siguientes grados de calidad:

a. Calidad Extra
b. Calidad Primera
c. Calidad Segunda

B. Atributos

Los Zapallos Tipo Macre deberán estar limpios, frescos, enteros y sanos, pertenecerán al mismo cultivar y deberán tener el grado de madurez adecuado, que les permita soportar el manipuleo, transporte y conservación en buenas condiciones.

Powered by CamScanner

2010). Asimismo deberá presentar lo siguiente:

ATRIBUTO	ESPECIFICACIÓN	REFERENCIA
CALIDAD		
- Sanidad y aspecto	Cumplir con lo indicado en los numerales 3.1, 3.2 y 3.4 de la NTP, según el grado de calidad de Zapallo Tipo Macre a adquirir	NTP 011.114:1975 HORTALIZAS. Zapallo
- Tamaño	Cumplir con lo indicado en el numeral 3.3 de la NTP, según el grado de calidad de Zapallo Tipo Macre a adquirir	
INOCUIDAD		
- Criterio microbiológico	Cumplir íntegramente con la totalidad de los criterios microbiológicos establecidos para el Grupo XIV.1 Frutas y hortalizas frescas (sin ningún tratamiento)	NTS N° 071-MINSA/DIGESA-V.01. "Norma Sanitaria que establece los criterios microbiológicos de calidad sanitaria e inocuidad para los alimentos y bebidas de consumo humano" (R.M. N° 591-2008/MINSA)

C. CERTIFICACIÓN

OPCIONAL

D. OTROS

D.1. Envase

El Zapallo Tipo Macre podrá no ser envasado, pero su manipulación deberá tener en consideración lo establecido en las Normas Codex: "CAC/RCP 1-1969. *Principios Generales de Higiene de los Alimentos.*

El Zapallo Tipo Macre se transporta a granel, y se comercializa al peso por unidad, expresado en kilogramos.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

CARACTERÍSTICAS GENERALES

Denominación del bien : PAPA BLANCA
Denominación técnica : PAPA BLANCA
Grupo/clase/Familia : Alimentos, bebidas y productos de tabaco/Verduras frescas /Papas/Papas blancas redondas
Nombre del Bien en el Catálogo del SEACE : Papas blancas redondas
Unidad de medida : KILOGRAMO
Descripción General : La papa (Solanum tuberosum) es un tubérculo harinoso comestible. La variedad denominada papa blanca tiene pulpa blanca cremosa o marfil.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Características Físicas – Organolépticas
Las características de las variedades de papa blanca se especifican en la siguiente tabla:

Variedad(*)	Forma	Piel	Pulpa	Características físicas y uso sugerido
Yungay	Chatos tamaño grande y compactas	Piel amarillenta con jaspes rojizos, ojos superficiales y en poco número.	Cremosa amarillenta	26% de materia seca Gravedad especifica: 1.091 Uso: sancochado
Perricholi	Redondeada	Piel blanca con pigmentos morados, pero más concentrados en las cejas.	Blanca marfil	20% de materia seca, gravedad especifica de 1.089 Uso sugerido: fritura

(*)/ La entidad definirá en sus bases la variedad a adquirir

Tamaño : Los lotes de tubérculos de papa deberán cumplir con los calibres o tamaños expresados en diámetro y peso que se mencionan en la siguiente tabla.

Variedad	Medida	Calibres		
		Extra	Primera	Segunda
Yungay	Diámetro mayor (mm)	151 - 104	103 - 73	72 - 45
	Diámetro menor (mm)	101 - 61	60 - 45	44 - 32
	Peso (g)	710 - 321	320 - 132	131 - 20
Perricholi	Diámetro mayor (mm)	127 - 101	100 - 76	75 - 55
	Diámetro menor (mm)	108 - 80	79 - 55	54 - 44
	Peso (g)	615 - 382	381 - 179	178 - 50

Los diámetros mayor y menor están referidos a las dimensiones máximas y mínimos de los ejes longitudinal y

Powered by CamScanner

Grados de Calidad

Las papas blancas de acuerdo a sus características se clasifican en los grados de calidad siguiente:

a) Categoría "Extra".
b) Categoría Segunda.
c) Categoría Tercera.

Requisitos de sanidad y aspectos respectivos de la papa blanca

Los lotes de papa blanca deberán cumplir con los requisitos de sanidad y aspecto que se especifican en la siguiente tabla:

Características	Grado de calidad %(m/m)		
	Extra	Segunda	Tercera
Inmadurez (papa pelada o pelona con levantamiento de piel), máximo	1	1	3
Cortes, cicatrices, magulladuras, grietas, rajaduras, máximo.	2	2	3
Brotamiento, máximo	0	0	2
Verdeamiento, máximo	0	0	2
Pudrición seca, máximo	0	0	1
Pudrición húmeda, máximo	0	0	0
Comeduras, perforaciones, galerías, (daños causados por insectos y roedores), máximo	2	2	2
Mezclas varietales, máx.	0	0	2
Máximo porcentaje acumulado	5	5	15

Requisitos microbiológicos (expresados en ufc/g)

La papa blanca debe cumplir con los requisitos mínimos siguientes:

Agente microbiano	Categoría	Clase	n	c	Límite por g	
					m	M
Escherichia coli	5	3	5	2	10^2	10^3
Salmonella sp.	10	2	5	0	Ausencia /25 g	—

CERTIFICACIÓN

Opcional

OTRAS ESPECIFICACIONES

Presentación

El lote deberá ser uniforme en color y tamaño, libre de humedad (apariencia de mojado), libre de olor, sabores extraños ni materias extrañas visibles (tierra, piedras, etc.). Sacos de polietileno de 25 Kg a 50 Kg.

Transporte

Powered by CamScanner

El medio de transporte empleado no deberá transmitir a la papa blanca, características indeseables que impidan su consumo.

Vida útil

Consumo en fresco.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

YUCA

Composición por 100 gramos de porción comestible

COMP/STO	CANTIDAD
YUCA	
Agua	56,7
Almidón	29,0
Grasas	0,9
Proteínas	0,6
Celulosa	9,9
Minerales	2,9

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

Yuca es el nombre de un arbusto, de la familia de las Euforbiáceas, que tiene unas raíces en forma de tubérculo. Esos tubérculos se consumen cocinados. Tiene una forma alargada, su piel es parduzca, de aspecto leñoso y su pulpa blanca. Aunque hay miles de variedades.

El aporte calórico de la yuca es de unas 120 kcal. por cada 100 gramos. Como ya hemos comentado, es una excelente fuente de carbohidratos, además aporta minerales como el magnesio, el potasio, el calcio o el hierro, vitamina C y vitaminas del grupo B. Apenas contiene grasas y su aporte proteínico también es reducido. La yuca es fácilmente digerible y es además una de las alternativas para las personas que padecen intolerancia al gluten.

nos aporta, de for moderada, vitami del grupo B, Pota Magnesio, Calcio, Hie y vitamina C.
Un detalle muy inte sante es que al no c tener gluten es un mento apto para celíacos.

Información nutricional de la Yuca

La Yuca es un alimento muy rico en hidratos de carbono (85 %) y pobre en grasas y proteínas. Es un alimento muy digestivo y



La yuca tiene mucho almidón y poco nutrientes. Por ende aporta muchas calorías, aunque tiene su cuota de magnesio, potasio y las vitaminas C, B2 y B6. Tiene varios usos medicinales y entre ellos destacamos los siguientes:

- es un laxante natural
- depura el organismo
- es analgésico.

Estos tres primeros usos tienen como protagonista al jugo de la yuca. Por otra parte, al tomar las raíces o el tallo y macerarlos y lograr un extracto rico en saponinas (del grupo de esteroides neutros), la yuca también es buena para los siguientes casos:

- alivia el dolor de las articulaciones
- es desinfectante de de las heridas tiene efecto antiinflamatorio
- estimula el sistema inmunológico
- es expectorante y hemolítico
- tiene efectos anti colitis
- es anti alérgico
- mejora la circulación
- disminuye el colesterol

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

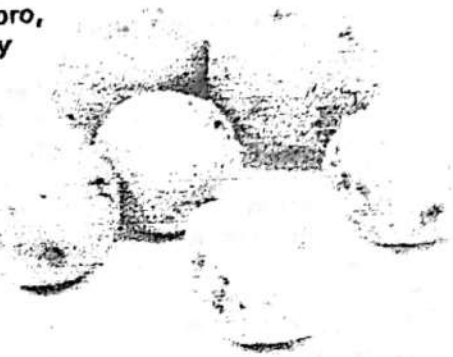
PAPA CRIOLLA

Composición por 100 gramos de porción comestible

COMP/STO	CANTIDAD
Papa Criolla	
Agua	75.5
Proteina	2
Grasa	
Carbohidratos	
Fibra	2.2
Fosforo	54.0
Hierro	0.60
Riboflavina	0.06
Niacina	2.50
Acido ascorbico	15.0

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

La papa criolla ó amarilla es de un color amarillo intenso (dorado), de forma redonda y de sabor delicioso (nuez, castaña y otros sabores delicados) y hace parte de las tradiciones de un pueblo en el cual se destacan principalmente las imágenes de la fiesta, del banquete y de la celebración.
La papa criolla como alimento, ofrece un excelente valor nutricional de vitaminas A, B y C, Niacina, Tiamina, Carbohidratos y minerales como el sodio, potasio, Calcio, Hierro Magnesio y fósforo, aporte nutricional importante en la dieta diaria.
Además de sus exquisitas calidades gustativas la papa criolla ó amarilla es particularmente rica en fósforo, calcio, fibra y vitaminas A y B. La papa criolla posee una corteza muy fina que no es necesario pelar.



El tamaño se puede calibrar en tres escalas: pequeño, mediano y grande. Las pequeñas se pueden utilizar como pasabocas (fritas), las medianas en acompañamiento de carnes y platos diversos y las grandes en la preparación de sopas o puré.
Las papas preparadas de una manera aislada para comerlas solas o en acompañamiento se deben salar abundantemente

Producto
Los tamaños ideal para la comercializaci de la papa criolla s los siguientes: pa ofrecer el produc fresco el diámetro tubérculo debe ser m yor a 4 cm; para el cocido y congelado diámetro debe es entre 2.5 y 3.8 cm para semilla el diáme debe tener un tama que oscile entre 2 y cm.

Características

Descripción:
Producto 100% natural, libre de partículas extrañas, en buenas condiciones, con olor, color y sabor característicos de la papa criolla amarilla. Clasificada como pequeña, mediana y/o grande.
conservación
Producto perecedero, susceptible de mal manejo. Se transporta congelado a -18°C, evitando el mezclado con material que sea tóxico, corrosivo o con olores penetrantes.

Materia prima para cocinas, restaurantes, etc.
Conservación
Se empaca en bolsas plásticas individuales, por libras, por kilos o como el diente lo desee, con embala final en cajas de cartón.
Vida útil
En condiciones de congelación (-18°C 1 año.
Preparación
Cocinar por 5 minutos, sazonar y se vir

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

MAZORCA

Composición por 100 gramos de porción comestible

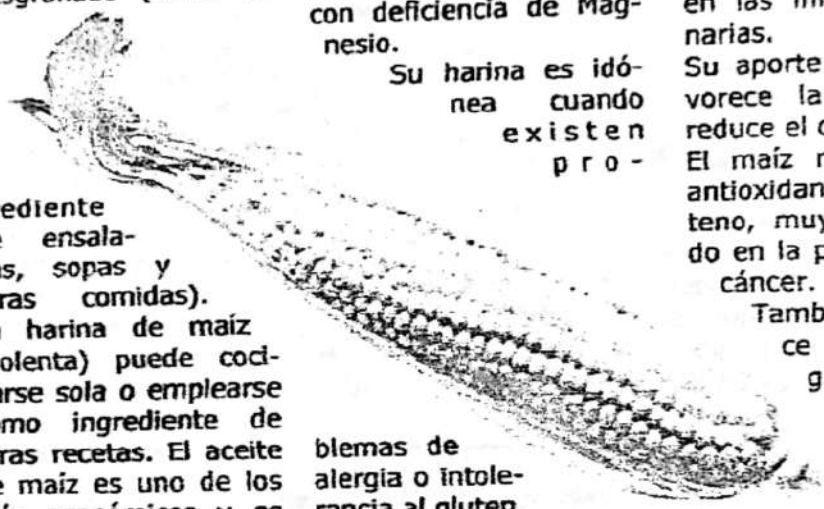
COMP/STO	CANTIDAD
Mazorca	
Calorías.	123
Proteínas.	[illegible]
Hidratos de	[illegible]
Ca	[illegible]
Fibra	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
Magnesio.	38

mcg = microgramos (millonésima parte de un gramo)

¿Sabías que el maíz...?

El maíz se consume desde hace por lo menos 7.000 años. Fue introducido en Europa en el siglo XVI y era un alimento básico en la dieta de los incas, mayas y aztecas.

El uso principal del maiz es alimentario. Puede cocinarse entero, desgranado (como ingrediente de ensaladas, sopas y otras comidas).



La harina de maiz (polenta) puede cocinarse sola o emplearse como ingrediente de otras recetas. El aceite de maiz es uno de los más económicos y es muy usado para freir alimentos.Su alto contenido en hidratos de carbono de fácil digestión, lo convierten en un alimento ideal para los niños y los deportistas. Aconsejable en personas con deficiencia de Magnesio.

Su harina es idónea cuando existen problemas de alergia o intolerancia al gluten.

Las sedas o estigmas de maíz son utilizadas como infusiones diuréticas, excelentes en la hipertensión, en la retención líquidos o cuando qu remos aumentar la p ducción de orina cor en las infecciones u narias.

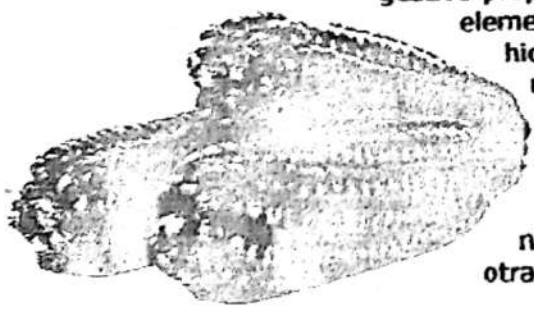
Su aporte en fibra, vorece la digestión reduce el colesterol.

El maíz nos ofrece antioxidante Betaca teno, muy recomenc do en la prevención cáncer.

También nos of ce vitaminas grupo B, pecificamer B1, B3 y E las cua actúan ar el sistema nervioso

Recomendaciones especiales

- Es un alimento muy completo, que con poco esfuerzo digestivo proporciona gran cantidad de elementos nutritivos (grasas, hidratos de carbono y vitamina A) y materiales energéticos.



- Para los jóvenes es una fuente energética y de vitamina B. Para los niños, adicionado con otras sustancias y vitaminas en forma de papillas, es un fuente de energía y crecimiento
- Para las personas entradas e años es también muy recomer dable.

Cuándo es mejor comerlo

Se puede comer a todas hora Sobre todo en las épocas frías d año, por ser fuente de calor. E verano se restringirá su consum por ser muy fermentescible.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

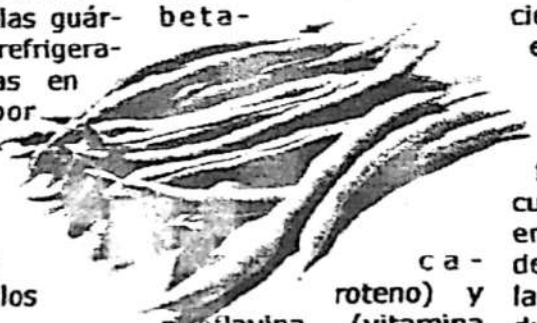
HABICHUELA

Habichuelas contra el cáncer Recientemente se descubrió que el fenol, que da el color a las habichuelas rojas, es un antioxidante efectivo para prevenir el cáncer.

Corazón: Disminuyen el colesterol en la sangre y los triglicéridos, lo que reduce el riesgo de ataque cardíaco.

Elija las habichuelas de color verde intenso; las que no tienen manchas marrones; las de textura firme.
Las habichuelas guárdelas en el refrigerador envueltas en plástico por hasta 5 días.
Antes de cocinar lávelas y recorte las puntas de los tallos.
Habichuelas y las

Vitaminas
Las habichuelas son una rica fuente de vitamina C, vitamina K , vitamina A (contienen beta-caroteno) y riboflavina (vitamina B2).



Tanto la beta-caroteno mo la vitamina C contie propiedades desinflan tes, por lo cual ayuda reducir los síntomas ciertas enfermedades c el asma, la artritis reumatismo.
Las habichuelas también una bu fuente de riboflavina cual ayuda a gen energía y se piensa qu debido a esta función la riboflavina ayuda a ducir la frecuencia de migrañas. El folate vitamina B 9. Es so ble en agua y se cuentra de manera tural en los alimento ayuda a procesar proteínas.
El acido fólico es n importante para mujeres embarazada que piensan emba zarse pues protege bebé de una serie malformaciones con nitas que pueden al tar a la columna ver bral, al cerebro.

Propiedades de las Habichuelas

Nutrientes	Crudas	Cocidas	Enlatadas	Congeladas
Porción (1 tz)	1/2	1/2	1/2	1/2
Peso/porción (g)	55	62.5	120	62
Cal/porción	17.1	1.9	18	20.5
Grasa (g)	0.07	0.18	0.12	0.13
Colesterol (mg)	0	0	0	0
Carbohidratos (g)	3.9	4.9	4.2	4.7
Fibra (g)	1.9	2	1.8	1.7
Sodio (mg)	3.3	1.9	310.8	1.9
Potasio (mg)	115	186.9	110.4	115.3
Proteína (g)	1	1.2	0.96	1.1
Vitamina A (IU/svg)	367.4	416.3	385.2	297.6
Vitamin C (mg/svg)	9	6.1	4.1	8
Calcium (mg/svg)	20.4	28.8	28.8	26
Iron (mg/svg)	0.57	0.8	1.1	0.53
Folate (mcg/svg)	20.1	20.8	21.8	9.1

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

ARVEJA VERDE

Composición Química

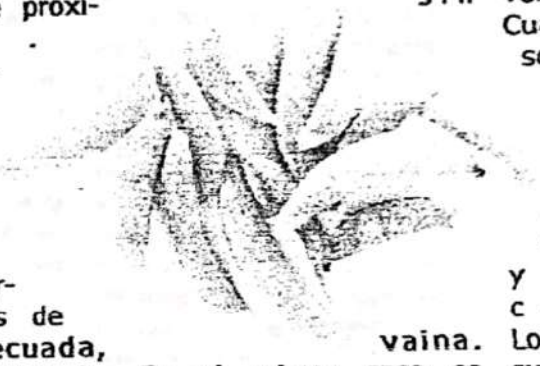
COMP/STO	CANTIDAD
Arveja Verde	
Agua 78%	
Hidratos de carbono 14% (fibra	
Proteínas	
Grasa	
Sodio	
Potasio	
Calcio 25 mg	
Fósforo 120 mg	
Hierro 2 mg	
Vitamina A 50 mg	
Vitamina C 23 mg	
Vitamina B1 03 mg	
Vitamina B2 0, 15 mg	
Vit. B3 (Ac. Fólico) 78	
microgramos/100 g	

mcg = microgramos (millonésima parte de un

Arveja, Arvejas, Chícharo, Chícharos
Nombre científico o latino: Pisum sativum
Familia: Leguminosas.
Origen: Oriente próxim o .
El guisante suelen consumirse en lata, seco o congelado. Si se consumen en fresco, procedentes del huerto y cocinados de manera adecuada, constituyen una hortaliza especialmente suculenta..

Descripción del guisante

Los guisantes verdes pueden consumirse con o sin



vaina.
En el primer caso se habla de variedades para desgranar y en el segundo de tirabeques o bisaltos (Pisum arvense Vainas y semilla (tirabeque), o semilla para consumo directo o para industria conservera y de congelación Cuando los guisante son tiernos, tienen u sabor ligerament dulce y se puede consumir crudos también se consumen cocidos, guisados, como guarnició y pueden servir par conservas Los guisantes para cor sumo humano se pue den conservar mediant apertización o congelación.

Características

La arveja es una de las hortalizas que contiene mayor cantidad de carbohidratos y proteínas, por lo que se destaca como una fuente importante de sacarosa y aminoácidos. Además, es un alimento con un contenido significativo de minerales (fósforo y hierro) y de vitaminas, especialmente B1.

Una de sus características es el alto grado de calorias que contiene. Se las puede encontrar también en estado seco.

Al igual que los cereales, contiene vitaminas del complejo B y es un alimento energético.

Se la puede consumir cocida o cruda, en diferentes platos calientes o fríos, junto con otros productos de naturaleza similar.

Entre los principales usos de la arveja, se destaca el consumo de semilla inmadura, en la forma nocida de arveja verde.

En este mismo estado, los gran pueden ser procesados para la tención de conservas, en forma producto enlatado o congela

Otra forma nutritiva de empl este alimento es transformánd en harina que, combinada con che, a manera de una bebida, de ayudar en el proceso de des

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

PLATANO

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías		85,2
Hidratos de Carbono	(g)	20,8
Fibra	(g)	2,5
Hidratos de carbono	(g)	20,8
Magnesio	(mg)	36,4
Potasio	(mg)	350
Provitamina A (mcg)		18
Vitamina C		11,5

Pertenece a la familia de las Musáceas, la cual incluye los plátanos comestibles crudos (Musa cavendishii), los bananitos o plátanos enanos (Musa x paradisiaca) y los plátanos machos o para cocer (Musa paradisiaca). Al plátano macho también se lo conoce como "plátano de guisar o hartón", más grande y menos dulce que el resto de variedades de su misma familia.
Destaca su contenido de hidratos de carbono, por lo que su valor calórico es elevado. Los nutrientes más representativos del plátano son el potasio, el magnesio, el ácido fólico y sustancias de acción astringente; sin despreciar su elevado aporte de fibra, del tipo fruto-oligosacáridos. Estas últimas lo convierten en una fruta apropiada para quienes sufren de procesos diarreicos. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El ácido fólico interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis material genético y la formación anticuerpos del sistema inmunológico. Contribuye a tratar o prevenir anemias y de espina bífida en el embarazo.

SU MEJOR EPOCA

Se puede encontrar esta deliciosa y nutritiva fruta en el mercado durante todo el año.



Recetas con plátano

- **Mousse de plátano y frambuesas**
- **Brocheta de pollo con crema de manzana**
- **Melón relleno de frutas**
- **Morcillas y plátanos fritos con avellanas tostadas**
- **Pastel con plátano flambeado**
- **Crepes rellenos de plátanos con chocolate caliente**
- **Muslos de pavo asados a la pimienta**

Características

Forma: tienen forma oblonga, alargada y algo curvada.
Tamaño y peso: el peso del plátano macho es de los más grandes, llegando a pesar unos 200 gramos o más cada unidad. El bananito es mucho más pequeño que el resto de plátanos y su peso oscila en torno a los 100-120 gramos.
Color: en función de la variedad, la piel puede ser de color amarillo verdoso, amarillo, amarillo-rojizo o rojo. El plátano macho tiene una piel gruesa y verdosa y su pulpa es blanca. En el bananito, la pulpa es de color marfil y la piel, fina y amarilla.

Sabor: el plátano y el bananito destacan porque su sabor es dulce, intenso y perfumado. En el plátano macho, la pulpa tiene una consistencia harinosa y su sabor, a diferencia del resto de plátanos de consumo en crudo, no es dulce ya que apenas contiene hidratos de carbono sencillos.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

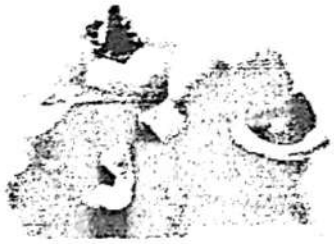
PIMENTON

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	19,3
Agua (g)	92
Proteínas (g)	0,9
Hidratos carbono (g)	3,7
Fibra (g)	1,4
Potasio (mg)	210
Fósforo (mg)	25
Magnesio (mg)	12
Folatos (mcg)	25
Vitamina C (mg)	141
Vitamina A (mcg de Equivalentes de retinol)	64,5
Vitamina E (mg)	0,8

RECETAS

- **Tortilla de bonito con pimientos verdes y cebolla**
- **Atún a la plancha con cebolla y pimientos**
- **Morcilla de arroz con pimientos verdes fritos y salsa de tomate**
- **Pechuga de pavo guisada con menestra de verduras**



El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. Las Solanáceas constituyen una familia que incluye alrededor de 75 géneros y unas 2.300 especies de plantas productoras de alcaloides tóxicos, entre las que se incluye la belladona, la mandrágora y el beleño. Son pocas las Solanáceas comestibles. Entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena, de gran relevancia en la alimentación. Las variedades de pimiento se clasifican en dos grandes grupos según su sabor en dulces y picantes. El principal componente del pimiento es al agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea una hortaliza con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y, al igual que el resto de verduras, su contenido proteico es muy bajo y apenas aporta grasas. En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.



Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunos pimientos. También es destacable su contenido de provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes

"los pimientos son muy ricos en vitamina C"

otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas C y

E
junt
con lo
carotenos, convierten a
pimiento en una impor
tante fuente de antioxi
dantes, sustancias qu
cuidan de nuestra sa
lud.

SU MEJOR ÉPOCA

Los pimientos, soportar
muy bien las altas tem
peraturas, pero so
sensibles al frío. Po
esta razón, su cultiv
tiene lugar en el perio
do que transcurre d
verano a otoño, aunqu
gracias a la producció
en invernadero está
disponibles en el mer
cado durante todo e
año.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

ESPINACA

Las espinacas frescas están presentes en el mercado entre los meses de otoño y primavera. También se las puede adquirir durante el verano, aunque en esta época presentan una calidad inferior. Son verduras muy aptas para la congelación. Por ello se pueden encontrar conservadas de este modo durante todo el año. Hortaliza: se trata de un conjunto de hojas lisas o rizadas dispuestas en roseta que surgen de un tallo más o menos ramificado.

Tamaño: el tallo mide unos 15 centímetros de largo y las hojas cerca de 20 centímetros, aunque su tamaño dependerá de la variedad a la que pertenezcan.

Color: el color de las hojas es verde oscuro y brillante.

Sabor: ligera acidez, pero agradable.

La espinaca es una verdura de hoja que pertenece a la familia de las Quenopodiáceas. Esta familia comprende unas 1.400 especies de plantas propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. El nombre de espinaca deriva del término spina o espina, debido a que los frutos de esta planta hortícola, cuando están en sazón, es decir, en su punto de maduración, se presentan armados de espinas. Las espinacas están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Aunque tampoco tiene una cantidad muy alta de proteínas, es uno de los vegetales más ricos en este nutriente. Su contenido en fibra, al igual que ocurre con la gran mayoría de las verduras, es considerable, lo que resulta beneficioso para la salud.

Las espinacas destacan sobre todo por una riqueza en vitaminas y minerales que sobrepasa a la de la mayoría.

En relación con su riqueza vitamínica, las espinacas presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante. Asimismo es muy buena fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2, B6 y, en menor proporción, también se encuentran B3 y B1.

La provitamina A se transforma en vitamina A conforme el cuerpo la necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que

Características

Cuando se pretende comprar espinacas es recomendable seleccionar aquellas que presenten un color verde, brillante y uniforme. Las hojas han de tener un aspecto fresco y tierno. Se aconseja rechazar aquellos ejemplares que tengan manchas rojizas o amarillentas porque es probable que hayan aparecido como consecuencia de una contaminación por hongos. También es recomendable no elegir espinacas cuyas hojas estén ásperas, tengan el tallo fibroso o cuyo color haya perdido intensidad.

Una vez en casa, las espinacas han de introducirse en una bolsa de plástico perforada o envuelta en un plástico para proteger alimentos. De este modo se pueden conservar de manera adecuada en el frigorífico durante al menos dos semanas. Además, la espinaca es una verdura que tolera muy bien la congelación, por lo que, tras un escaldado previo, se pueden mantener en el congelador durante más de un año.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

AJO

Recetas de Ajo

Los ajos son ingrediente principal de muchos platos de la cocina mediterránea: Alioli, guisos, sopa de ajo, verduras, carnes, ensaladas...

- Sopa de ajo
- **Sopa de ajo rápida**
- **Lomo con tomate ajo y queso feta**
- **Recetas vegetarianas: Papas con ajo y perejil**
- **Pasta con ajo y aceite**
- **Crema fría de ajo**



A lo largo de la historia los Egipcios predicaban sobre el valor y las propiedades del ajo, los atletas olímpicos de Grecia lo masticaban antes de competir y, en años más oscuros, se decía que el ajo ayudaba a mantener lejos a los vampiros....

Los ajos tienen propiedades que favorecen al buen funcionamiento del corazón y, junto con los cítricos, naranjas y limones, ayuda a protegerse contra los constipados y la tos.

El ajo pertenece a la familia de las Liliáceas y a la subfamilia de las Allioideas.

El ajo representa un ingrediente fundamental en muchas de las recetas que ofrecemos en Euroresidentes. Según una vieja leyenda "cuando Satanás salió del Jardín de Edén después de la tentación, un ajo salió de la tierra donde puso su pie izquierda y una cebolla donde puso su pie derecho." Para aprovechar las propiedades de los ajos, hay que comerlos crudos. Hay un refrán que dice ""ajo cocido, ajo perdido".



Propiedades y Salud

Es un diurético, expectorante y estimulante. Se ha utilizado a lo largo de la historia como un antiséptico.

Hace muchos años se utilizaban los ajos como un tratamiento para la lepra. También fue un ingrediente en los remedios artesanales que se aplicaban durante la plaga en Europa.

El ajo es un remedio natural que se utiliza para el asma, la tos, dificultades respiratorias, bronquitis, tuberculosis etc. Al parecer dar constratados resultados para combatir reumas.

Recientemente se señala que el ajo ayuda a reducir los riesgos de contraer cáncer por sus contenidos antioxidantes como la **allicina,** la quercitina..

Incrementa las defensas del organismo, mejorando nuestra respuesta a virus y bacterias, es antiinflamatorio, anticoagulante, vasodilatador y depurador. Es un antibiótico natural.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA DE PRODUCTO No. 07
LOTE
FRUVER
DENOMINACION TECNICA DEL BIEN O SERVICIO
ARRACACHA
CLASIFICACIÓN DEL BIEN O SERVICIO (CÓDIGO UNSPSC)
50407201
IDENTIFICACIÓN ADICIONAL REQUERIDA
La arracacha se cultiva principalmente por su raíz reservante que es de sabor agradable y de fácil digestibilidad, ya que posee un almidón muy fino.
UNIDAD DE MEDIDA
KG
CALIDAD MINIMA
• Deberán encontrarse en un estado y fase de desarrollo que les permita conservarse bien durante el transporte y manipulación. • Libre de presentar podredumbre o cualquier tipo de alteración que impida su consumo. • Exentas de cualquier daño causado por congelación y refrigeración. • Libres de humedad extema anormal. • Cumplir con las características de la Normatividad vigente y/ o NTC
PATRONES DE DESEMPEÑO MINIMOS
NO APLICA

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA DE PRODUCCION No 06
LOTE
FRUVER
DENOMINACION TECNICA DEL BIEN O SERVICIO
APIO CORRIENTE
CLASIFICACIÓN DEL BIEN O SERVICIO (CÓDIGO UNSPSC)
50407003
IDENTIFICACIÓN ADICIONAL REQUERIDA
Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acuñadas. Distribución: A Granel
UNIDAD DE MEDIDA
KG
CALIDAD MINIMA
• Deberán encontrarse en un estado y fase de desarrollo que les permita conservarse bien durante el transporte y manipulación. • Libre de presentar podredumbre o cualquier tipo de alteración que impida su consumo. • Exentas de cualquier daño causado por congelación y refrigeración. • Libres de humedad externa anormal. • Cumplir con las características de la Normatividad vigente y/ o NTC
PATRONES DE DESEMPEÑO MÍNIMOS
NO APLICA

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA DE PRODUCTO N° 19
LOTE
FRUVER
DENOMINACION TECNICA DEL BIEN O SERVICIO
PEREJIL
CLASIFICACIÓN DEL BIEN O SERVICIO (CÓDIGO UNSPSC)
IDENTIFICACIÓN ADICIONAL REQUERIDA
El perejil, cuyo nombre científico es *Petroselinum sativum P*, es una planta de la familia de las *umbeliferas*. PEREJIL CRESPO FRESCO CORRIENTE A GRANEL
UNIDAD DE MEDIDA
KG
CALIDAD MINIMA
• Enteros, con la forma característica de la variedad. • De aspecto fresco y consistencia firme. • Desarrollados y maduros. • Limpios, exentos de olores, sabores o materias extrañas visibles. • Libres de magulladuras, humedad exterior anormal • Cumplir con las características de la Normatividad vigente y/ o NTC
PATRONES DE DESEMPEÑO MÍNIMOS
NO APLICA

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA DE PRODUCTO X KG
LOTE
FRUVER
DENOMINACION TECNICA DEL BIEN O SERVICIO
PEREJIL
CLASIFICACIÓN DEL BIEN O SERVICIO (CÓDIGO UNSPSC)
IDENTIFICACIÓN ADICIONAL REQUERIDA
El perejil, cuyo nombre científico es *Petroselinum sativum P*, es una planta de la familia de las *umbelíferas*. PEREJIL CRESPO FRESCO CORRIENTE A GRANEL
UNIDAD DE MEDIDA
KG
CALIDAD MINIMA
• Enteros, con la forma característica de la variedad. • De aspecto fresco y consistencia firme. • Desarrollados y maduros. • Limpios, exentos de olores, sabores o materias extrañas visibles. • Libres de magulladuras, humedad exterior anormal • Cumplir con las características de la Normatividad vigente y/ o NTC
PATRONES DE DESEMPEÑO MÍNIMOS
NO APLICA

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

FICHA TECNICA DE PRODUCTO Y/O SERVICIO
LOTE
FRUVER
DENOMINACION TECNICA DEL BIEN O SERVICIO
PLATANO VERDE
CLASIFICACIÓN DEL BIEN O SERVICIO (CÓDIGO UNSPSC)
50301706
IDENTIFICACIÓN ADICIONAL REQUERIDA
El grado de desarrollo y el estado del plátano debe permitir el transporte y manipulación de manera que llegue satisfactoriamente al lugar de destino. PLÁTANO VERDE CORRIENTE A GRANEL
UNIDAD DE MEDIDA
KG
CALIDAD MINIMA
• Enteros, duros con la forma característica de la variedad. • Sin rayas profundas. • Sin principios de pudrición o magulladuras. **PRESENTACIÓN Y ETIQUETADO** • Las cajas que contengan los plátanos deberán ser resistentes. • El empacado deberá garantizar el buen cuidado de los plátanos, el cuello donde se hizo el corte no deberá estar en contacto con otros plátanos para evitar manchas de látex. • Cumplir con las características de la Normatividad vigente y/ o NTC
PATRONES DE DESEMPEÑO MÍNIMOS
NO APLICA

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

PAPA

La Papa contiene un 82% de agua, pero muchas calorías, proteínas, almidón, fibra, Glúcidos, por lo que no es recomendable en las dietas de adelgazamiento.

La Papa contiene:
Vitaminas: C, A, B1, B2, B6, PP.

Carbono

Recomendado:

Emolientes: suaviza la piel
Diurético.
Ojera, ojos cansados o hinchados (rodajas de patata de uso tópico)
Problemas hepáticos.
Problemas estomacales (por su poder anti-ácido).
Quemaduras, torceduras, moratones, cicatrizar heridas (de uso tópico)
Cistitis, prostatitis y cálculos renales.
NO es muy aconsejable para los diabéticos.



Una papa de tamaño mediano contiene alrededor de la mitad de los requerimientos diarios de vitamina C de una persona adulta. Otros cultivos de primera necesidad como el arroz o el trigo no poseen este elemento. La papa es muy baja en grasa, con sólo el 5 por ciento del contenido de grasa del trigo y una cuarta parte de las calorías del pan. Cocida, tiene más proteína que el maíz y casi el doble de calcio.

"La papa es un alimento muy nutritivo que desempeña funciones energeticas."

Alimento más importante del mundo

La papa es un alimento, muy nutritivo que desempeña funciones energéticas debido a su alto contenido en almidón así como funciones reguladoras del organismo por su elevado contenido en vitaminas hidrosolubles, minerales y fibra. Además, tiene un contenido no despreciable de proteínas, presentando éstas un valor biológico relativamente alto dentro de los alimentos de origen vegetal. Por estas características, actualmente, la papa es el cultivo alimenticio más importante del mundo, con una producción anual cercana a los 300 millones de toneladas



Características

La Patata contiene un 82% de agua, pero muchas calorías, proteínas, almidón, fibra, Glúcidos, por lo que no es recomendable en las dietas de adelgazamiento.

LA PAPA CONTIENE:

Vitaminas: C, A, B1, B2, B6, PP.

Minerales: un aporte de Potasio increíble, también mucho de Fósforo, y ya menos de Magnesio, , Calcio, Sodio, Hierro.
Otros: Nianina, Acido Fólico,

Hidratos de CarbonoSegún la clase a la que pertenecen y sus características, son mejores para hervir o son idóneas para freír. Hoy en día, en los supermercados, ya las venden seleccionadas, para una cosa o para otra.

Las Patatas aguantan bastante tiempo en casa, siempre y cuando estén en un lugar bien ventilado, en penumbra y no amontonadas, sino germinarán.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

Algunas de sus propiedades. Es bueno para prevenir infecciones, regula el funcionamiento [illegible] diabéticos, pero consulta con su medico.

No es aconsejable para gastritis o úlcera o cuadros de diarreas.

CÓMO ELEGIRLO Y CONSERVARLO

Si se prefieren frutos bien maduros, han de escogerse los de color rojo vivo, piel lisa y que se sientan blandos al tacto. Si por el contrario se prefiere un tomate menos maduro, se elegirán los más firmes y de color rosado cercano al rojo. Se han de rechazar los ejemplares demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras y los que presenten manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo). La calidad del tomate depende de la uniformidad de las piezas y de la ausencia de defectos de crecimiento y manejo.

Si el tomate necesita madurar, se ha de conservar en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol. A menos que los tomates estén maduros del todo, éstos no se deben colocar en el frigorífico porque la temperatura fría evita que terminen de madurar y afecta a su sabor. Es preferible comprar algunos tomates más verdes para ir consi miéndolos a medic que vayan madurand

"Si el tomate necesita madurar, se ha de conservar en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol."



Si se quieren consum pero todavía están u poco verdes, un truc muy sencillo es coloca los dentro de una bol de plástico cerrada. A maduran con rapidez en el frigorifico aguai tan bien entre 6 y días. El zumo de t mate natural o l conservas, una v abierto el envase, s mantiene perfecti mente dos días en nevera.

También pueden congi larse, siempre que s lleve a cabo un escaldi do y pelado previo Con la congelació éste pierde parte de s jugo, por lo que ur vez descongelados e

Características

Forma: según la variedad, la guayaba puede tener forma redondeada semejante a un limón o bien estrecharse hacia el pedúnculo, tomando una forma parecida a la pera. Bajo la cáscara se encuentra una primera capa de pulpa, consistente, firme, de aproximadamente 0,25 centímetros de espesor, variable según la especie. La capa interior es más blanda, jugosa, cremosa y está repleta de semillas de constitución leñosa y dura. *Tamaño y peso:* tiene unos 4-12 centímetros de longitud y 4-7 de diámetro. Su peso oscila desde los 60 hasta los 500 gramos. **Color:** dulce, acidulo o ácido, recuerda a una mezcla de pera, higo y fresa en las variedades dulces y a plátano, limón y manzana en las especies ácidas.
Sabor: el sabor de la pulpa recuerda al de la nuez y la avellana.
La fruta se debe recolectar antes de que tome color para evitar posibles enfermedades y pudriciones y aumentar la capacidad de almacenamiento. La forma de recolección es manual, en los sistemas tradicionales se recogen los frutos caídos del suelo. La clasificación y criterios de calidad se determinan por su aspecto, color, tamaño y estado fitosanitario, el peso promedio está entre 100 y 165 gramos. En cuanto a su envasado, se debe empaquetar en cajas de madera o plástico con una capacidad máxima de 12 Kilogramos para garantizar la calidad del producto.

preferible
cocinarlos.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

ESPINACA

Composición por 100 gramos de porción comestible

Energía (Kcal)	22
Agua (ml)	91.6
Proteínas (g)	2.5
Hidratos carbono (g)	2
Fibra (g)	1,8
Potasio (mg)	633
Sodio (mg)	79
Calcio (mg)	99
Vitamina A (equivalentes retinol)	1.472
Vitamina C (mg)	35

RECETAS

- **Crema de espinacas y soja con mandarina salteada**
- **Garbanzos con espinacas**
- **Puré de espinacas con picatostes**
- **Paninis caseros de espinacas y jamón con queso brie**
- **Espinacas salteadas a la crema con gambas y txaka**
- **Espárragos con salmón, mayonesa y espinacas**
- **Crepes de verduras con salsa de queso de oveja**

La espinaca es una verdura de hoja que pertenece a la familia de las Quenopodiáceas.

Las espinacas están compuestas en su mayoría por agua. Su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Aunque tampoco tiene una cantidad muy alta de proteínas, es uno de los vegetales más ricos en este nutriente. Su contenido en fibra, al igual que ocurre con la gran mayoría de las verduras, es considerable, lo que resulta beneficioso para la salud.

"La espinaca es uno de las vegetales mas ricos en proteínas."

Las espinacas destacan sobre todo por una riqueza en vitaminas y minerales que sobrepasa a la de la mayoría.

En relación con su riqueza vitamínica, las espinacas presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas de acción antioxidante. Asimismo es muy buena fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2, B6 y, en menor proporción, también se encuentran B3 y B1.

La provitamina A se transforma en vitamina A conforme el cuerpo la necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buer funcionamiento del sistema inmunológico.

La vitamina C interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente las infecciones.

La vitamina E interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad.



Características

Forma: se trata de un conjunto de hojas lisas o rizadas dispuestas en roseta que surgen de un tallo más o menos ramificado.

Tamaño: el tallo mide unos 15 centímetros de largo y las hojas cerca de 20 centímetros, aunque su tamaño dependerá de la variedad a la que pertenezcan.

Color: el color de las hojas es verde oscuro y brillante.

Sabor: ligera acidez, pero agradable.

EN SU MEJOR EPOCA

Las espinacas frescas están presentes en el mercado entre los meses de invierno también se las puede adquirir durante el verano, aunque en esta época presentan una calidad inferior. Son verduras muy aptas para la congelación.

Powered by CamScanner

MERCADOS LA FINCA
NIT 79.398.787-3
EDUARDO PERDOMO
MZ 30 CASA 5

CILANTRO

El cilantro posee propiedades carminativas, por lo que elimina, alivia o previene los molestos [illegible] que las digestiones sean menos molestas. Además, se le atribuyen propiedades antisépticas y estimulantes.



DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Planta herbacea que alcanza hasta un metro de altura, Las hojas del cilantro son verdes claras, plumosas y planas.

PERÍODO VEGETATIVO

Es una hierba anual

REQUERIMIENTOS AGRO ECOLÓGICOS

Altitud: 1.000 y 1.300 m.s.n.m. Suelo: franco y franco arcillosos pH: 5 a 7.5.

USOS

Medicinal (tranquilizante) y alimenticio (Condimento).

VIDA ÚTIL DEL PRODUCTO

El cilantro tiene un índice de respiración bastante alta, similar a la de otros vegetales de hoja verde, por lo cual la vida útil es baja.

COSECHA

El cilantro está listo para cosechar al llegar a una altura de 30cm, algo que puede tomar entre 40 a 60 días después de la siembra Empaques Bolsas diseñadas con perforaciones para la ventilación.

CEBOLLA JUNCA

DESCRIPCION BOTANICA

Las raíces se producen en la base del tallo, son fasciculadas y poco abundantes; verticalmente mi-den hasta 30-45 cm y horizontalmente unos 30 cm. Cada hoja tiene una base larga y carnosa, que se une estrechamente con la base de las demás hojas, formando un seudotallo, envuelto por láminas finas o túnicas, y la exterior es seca. Las hojas son tubulares de 25-35 cm de largo y 5-7 mm de diámetro. El tallo verdadero es un disco comprimido, de donde parten las raíces y la base de las hojas. El tallo floral es hueco y cilíndrico, parecido a las hojas, termina en una umbela de pedicelos cortos y forma ovalada. Cada umbela tiene de 350 a 400 flores hermafroditas muy pequeñas que producen cada una seis semillas pequeñas, planas negras

REQUERIMIENTOS AGRO ECOLÓGICOS

Temperatura: 18º a 25 ºC. Altitud: 1.500 A 3.000 m.s.n.m. Precipitación: cercanas a 1000 mm/año Suelo: franco

USOS

Es uno condimento en diversos platos, en la preparación de guisos, salsas y productos de salsamentaria, además tiene propiedades medicinales.



Powered by CamScanner