



# VALOR ENERGETICO DE LOS ALIMENTOS

UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE

LIC. GASTRONOMIA

CATEDRATICO: NALLELY

FERNANDA VAZQUEZ

DIAZ

ALUMNO: LUIS ANTONIO

SOLIS PEREZ

MATERIA: NUTRICION I

GRADO: 3ER

CUATRIMESTRE

GRUPO: UNICO

FECHA: 08/06/2020

## Frutas

Manzana	52 kcal
Piña	55 kcal
Pera	55 kcal
Plátano	88 kcal
Higo	107 kcal
Melón	54 kcal
Lichi	66 kcal
Mandarina	50 kcal
Maracuyá	97 kcal
Uvas	70 kcal

## Verduras

Aguacate	160 kcal
Pepino	15 kcal
Zanahoria	36 kcal
Patata	86 kcal
Brócoli	35 kcal
Maíz	108 kcal
Espinaca	23 kcal
Calabacín	20 kcal
Cebolla	40 kcal
Lechuga	14 kcal

## Alimentos origen animal

Pechuga de pollo	75 kcal
Ternera	94 kcal
Pato	375 kcal
Salami	507 kcal
Jamón	335 kcal

Filete de cerdo	171 kcal
Salchicha	375 kcal
Cordero	178 kcal
Carne magra de cerdo	143 kcal
Carne picada de vacuno	212 kcal

#### Leguminosas

Lentejas	353 kcal
Garbanzos	364 kcal
Cacahuetes / Maní	567 kcal
Judías pintas / Frijoles pintos	347 kcal
Queso de soja	235 kcal
Nueces de soja	471 kcal
Mayonesa de soja	322 kcal
Ejotes	31 kcal
Chícharos	42 kcal
Calabaza de castilla	612 kcal

#### Cereales

Almidón de trigo	351 kcal
Almidón de arroz	350 kcal
Almidón de maíz	374 kcal
Arroz	387 kcal
Avena	401 kcal
Cebada	323 kcal
Centeno	408 kcal
Trigo	314 kcal
Mijo	345 kcal
Cebada	323 kcal