

# UDS

UNIVERSIDAD DEL SUR

TABLA DE KCAL

PRESENTA :

EDUARDO EFRAIN MORENO CAMAS

# ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Las calorías son la energía que le suministras a tu cuerpo mediante la alimentación, es decir, el combustible que necesitas para respirar, caminar, hacer deporte y hasta para dormir. Los científicos definen las kilocalorías como la energía necesaria para calentar un litro de agua hasta 1 °C. Esto suena todo un poco abstracto. No obstante, básicamente es la **energía que necesitarías para calentar un litro de agua mineral de una botella de 19 °C a 20 °C**. Para este proceso de calentamiento necesitas una kilocaloría.

Las indicaciones de contenido de calorías de los alimentos te muestran cuánta energía te proporciona dicho producto. Por ejemplo, una pizza tiene aproximadamente 800 kcal, mientras que una porción de sopa de calabaza casera tiene solo 350 kcal. Así, el clásico italiano te proporciona obviamente más energía.

## TABLA CALORÍAS FRUTA

kcal por 100 g

Manzana	52 kcal
Piña	55 kcal
Pera	55 kcal
Plátano	88 kcal
Arándano	35 kcal
Naranja sanguina	45 kcal
Fresa	32 kcal
Melón	54 kcal
Kiwi	51 kcal
Cerezas	50 kcal
Mandarina	50 kcal

**TABLA CALÓRICA VERDURA**

	<b>kcal por 100 g</b>
Berenjena	24 kcal
Alcachofa	47 kcal
Aguacate	160 kcal
Coliflor	25 kcal
Brócoli	35 kcal
Judías	25 kcal
Berro de agua	19 kcal
Champiñones	22 kcal
Col china	13 kcal
Guindilla	40 kcal

**TABLA CALORÍAS DE ORIGEN ANIMAL**

	<b>kcal por 100 g</b>
Salchicha	375 kcal
Pato	375 kcal
Ciervo	375 kcal
Pechuga de pollo	75 kcal
Ternera	94 kcal
Cordero	178 kcal
Pechuga de pavo	111 kcal
Salami	507 kcal
Jamón	335 kcal
Beicon	645 kcal

**kcal por 100 g**

**TABLA CALORÍAS DE LEGUMINOSAS**

Aubias	337 kcal
cacahuates	567 kcal
frijoles	97 kcal
Garvanzo	364 kcal
Lentejas	257 kcal
Nueces	691 kcal
Okra	33 kcal
Soya	66 kcal
Tepah	193kcal
Tofu	76 kcal

**kcal por 100 g**

**TABLA CALORÍAS DE CEREALES**

Amaranto	371 kcal
Arroz	388 kcal
Cebada	354 kcal
Germen de soya	382 kcal
Linaza	534 kcal
Cemola	360 kcal
Avena	246 kcal
Mijo	378 kcal
Millets	46 kcal
almidon	381 kcal