



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**  
**Nutrición**

**Alumno:**  
**Oscar Eduardo Flores Flores**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:**  
**División de alimentos según calorías**

## ¿QUÉ SON LAS CALORÍAS?

Las calorías son la energía que le proporciona a su cuerpo a través de los alimentos, es decir, el combustible necesario para respirar, caminar, hacer ejercicio e incluso dormir. Los científicos definen las kilocalorías como la energía necesaria para calentar un litro de agua a 1 ° C. Suena un poco abstracto. Pero básicamente esta es la energía necesaria para calentar un litro de agua mineral en una botella entre 19 ° C y 20 ° C. Para este proceso de calentamiento, necesitas mil calorías.

## NO TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES

No significa que no puedas comer dulces. Y es que no todas las calorías son iguales. Un chocolatina tiene, por ejemplo, el mismo contenido de energía que un bol de smoothie con nueces y copos de avena, pero eso no significa que vayas a engordar de la misma manera. El alto contenido de azúcar y grasa del chocolate se nota rápidamente en el abdomen o en las caderas, ya que los azúcares simples, como los que contienen los dulces, pasan muy rápidamente a la sangre. A continuación, el cuerpo libera insulina, lo que a la larga produce almacenamientos de grasa y una sensación de hambre recurrente.

Con un bol de smoothie el nivel de azúcar en la sangre aumenta mucho más despacio. Esto se debe a que tu cuerpo absorbe los carbohidratos complejos de los copos de avena y la fruta fresca mucho más despacio. De esta manera te sientes satisfecho más tiempo y no necesitas snacks entre comidas.

El balance y una proporción equilibrada de cada comida son las claves de una nutrición sana.

## CALCULAR DE CALORÍAS

Para saber cuánta energía necesita tu cuerpo todos los días, ahora puedes usar nuestra calculadora de calorías gratuita para calcular tu metabolismo basal y tu gasto de ejercicio físico. El metabolismo basal es la energía que consume el cuerpo en estado de reposo, es decir, la energía que consume estando acostado en el sofá todo el día. La energía extra que necesita para el ejercicio físico se denomina gasto de ejercicio físico.

# TABLAS DE CALORIAS

## FRUTA

Calorías por 100 g



Piña	55 kcal	Jengibre	80 kcal
Albaricoque	43 kcal	Kiwi	51 kcal
Pera	55 kcal	Cerezas	50 kcal
Plátano	88 kcal	Lichi	66 kcal
Arándanos	35 kcal	Mandarina	50 kcal
Naranja sanguina	45 kcal	Mango	62 kcal
Moras	43 kcal	Maracuyá	97 kcal
Arándanos rojos	46 kcal	Ciruela	47 kcal
Fresas	32 kcal	Melocotón	41 kcal
Higo	107 kcal	Membrillo	38 kcal
Pomelo	50 kcal	Ruibarbo	21 kcal
Granada	74 kcal	Sandía	37 kcal
Melón	54 kcal	Uvas	70 kcal
Frambuesas	36 kcal	Limón	35 kcal

## VERDURA

Calorías por 100 g



Berenjena	24 kcal	Colinabo	27 kcal
Alcachofa	47 kcal	Calabaza	19 kcal
Aguacate	160 kcal	Puerro	31 kcal
Coliflor	25 kcal	Maíz	108 kcal
Brócoli	35 kcal	Acelgas	19 kcal
Judías	25 kcal	Pimiento	21 kcal
Berro de agua	19 kcal	Rabanitos	16 kcal
Champiñones	22 kcal	Remolacha	43 kcal
Col china	13 kcal	Col lombarda	29 kcal
Guindilla	40 kcal	Col de Bruselas	43 kcal
Guisantes	82 kcal	Rúcula	25 kcal
Lechuga iceberg	14 kcal	Espárragos	18 kcal
Hinojo	31 kcal	Espinacas	23 kcal
Pepino	15 kcal	Boniato	76 kcal
Col rizada	49 kcal	Calabacín	20 kcal
Zanahoria	36 kcal	Cebolla	40 kcal
Patata	86 kcal		

## CARNE

Calorías por 100 g



Salchicha	375 kcal	Carne picada de vacuno	212 kcal
Pato	192 kcal	Salami	507 kcal
Ciervo	94 kcal	Jamón cocido	335 kcal
Pechuga de pollo	75 kcal	Beicon	645 kcal
Ternera	94 kcal	Filete de cerdo	171 kcal
Cordero	178 kcal	Carne de cerdo, grasa	311 kcal
Pechuga de pavo	111 kcal	Carne de cerdo, magra	143 kcal
Filete de cadera	162 kcal	Solomillo de cerdo	105 kcal
Filete de vacuno	115 kcal	Salchicha de Frankfurt	269 kcal

## PESCADO

Calorías por 100 g



Sardina	50 kcal	Filete de perca	111 kcal
Merluza	50 kcal	Filete de abadejo	83 kcal
Arenque	146 kcal	Atún	144 kcal
Salmón	137 kcal		

## PASTA

Calorías por 100 g



Fideos, cocidos	142 kcal	Fideos chinos, cocidos	109 kcal
Pasta de espelta, cocida	128 kcal	Espaguetis integrales, cocidos	
Farfalle, cocidos	157 kcal		152 kcal
Tallarines, cocidos	159 kcal		

## PAN Y BOLLERÍA

Calorías por 100 g



Baguette	248 kcal	Pita	235 kcal
Picos o colines	414 kcal	Pan de centeno	181 kcal
Chapata	333 kcal	Pan de molde integral	244 kcal
Cruasán	393 kcal	Tortilla integral	170 kcal
Naan	290 kcal	Napolitana de chocolate	441 kcal

## BEBIDAS

Calorías por 100 g



Tónica	34 kcal	Café	1 kcal
Mate	15 kcal	Cacao	398 kcal
Coca-Cola	37 kcal	Zumo multivitamínico	51 kcal
Fanta	37 kcal	Leche de soja	36 kcal

## PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

Calorías por 100 g



Suero de mantequilla	38 kcal	Leche	47 kcal
Crème fraîche	292 kcal	Queso quark desnatado	67 kcal
Cheddar	403 kcal	Yogur natural	62 kcal
Emmental	382 kcal	Nata	204 kcal
Edam	251 kcal	Crema agria	162 kcal
Huevo	155 kcal	Crema de leche	115 kcal
Requesón	104 kcal	Nata agria	240 kcal
Leche de coco	136 kcal		

## ALCOHOL

Calorías por 100 g



Cerveza	223 kcal	Vino	293 kcal
Gin-tonic	377 kcal		
Vodka	215 kcal		

## COMIDA RÁPIDA

Calorías por 100 g



Hamburguesa con queso	250 kcal	Pizza Margarita	199 kcal
Kebap	215 kcal	Pizza con salami	245 kcal
Hamburguesa	261 kcal	Patatas fritas	291 kcal
Nutella	547 kcal		

## REFERENCIAS:

- Leber, L. (2020). *Tabla calórica de alimentos: frutas, verduras y más (pdf incluido)*. Foodspring. <https://www.foodspring.es/tabla-calorica>
- *Tabla de calorías de los 5 grupos de alimentos | Axa Healthkeeper*. (2017, February 21). AXA Health Keeper. <https://www.axahealthkeeper.com/blog/tabla-de-calorias-de-los-5-grupos-de-alimentos-infografia/>
- Zanin, T. (2018, August 2). *Cómo calcular las calorías de los alimentos y cuántas ingerir por día*. Tua Saúde; Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/calorias-de-los-alimentos/>
- *Tabla de Alimentos*. (2020). Alceingenieria.Net. <https://www.alceingenieria.net/nutricion/manual/tabladealimentos.htm>