



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

“DIVISION DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SUS
CALORIAS”

NUTRICIÓN

LIC:
DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

PRESENTA:
Andrea Montserrat Sánchez López

MEDICINA HUMANA

2° SEMESTRE

OCTUBRE de 2020
Comitán de Domínguez, Chiapas

DIVISIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SUS CALORIAS

¿QUÉ SON LAS CALORIAS?

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.

CALCULADORA DE CALORÍAS: ESTA CANTIDAD DE ENERGÍA ES LA QUE NECESITAS

Para saber cuánta energía necesita tu cuerpo diariamente puedes calcular tu metabolismo basal y el gasto por actividad física ahora con nuestra calculadora de calorías gratuita. El metabolismo basal es la energía que tu cuerpo consume en estado de reposo, es decir, también cuando te pasas el día entero tumbado en el sofá. La energía extra que necesitas para realizar actividades físicas se denomina gasto por actividad física.

Los 5 grupos de alimentos son:

1. Hortalizas, frutas, frutos secos y semillas.

Son alimentos reguladores, frescos, que no deben faltar en nuestra dieta y se deben consumir cada día unas cinco raciones de frutas y verduras y un puñado de frutos secos.

Proporcionan básicamente:

- Vitaminas (A, C, B..)
- Minerales como calcio, magnesio, potasio...
- Agua

- Fibra
- Azúcar en forma de fructosa principalmente.

2. Cereales y legumbres

Son alimentos energéticos que constituyen también la base de una alimentación sana. Son fuente de:

- Proteínas
- Vitaminas del grupo B
- Hidratos de carbono.
- Fibra

3. Carnes, huevos y pescados.

Son alimentos plásticos que ayudan a construir tejidos y que aportan también energía. Contienen:

- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas liposolubles (A y D) y minerales como el hierro o el magnesio.

4. Lácteos y derivados (queso, yogur...)

También son alimentos plásticos necesarios para un correcto crecimiento, que refuerzan los huesos, los dientes y las uñas. Son fuente de:

- Calcio
- Hidratos de carbono
- Proteínas

5. Aceites, grasas y azúcares.

Son alimentos energéticos que también son necesarios para el correcto funcionamiento de los órganos del cuerpo. Se deben consumir con moderación, y primar sobre todas las grasas insaturadas que protegen el corazón y las arterias y que están presentes en aceite vegetales, semillas o frutos secos, pescados y mariscos.

Todas las especificaciones calóricas pueden variar según el tamaño y la preparación de cada alimento.

TABLA CALORÍAS FRUTA

	kcal por 100 g
Manzana	52 kcal
Piña	55 kcal
Albaricoque	43 kcal
Pera	55 kcal
Plátano	88 kcal
Arándano	35 kcal
Naranja sanguina	45 kcal
Moras	43 kcal
Arándano rojo	46 kcal
Fresa	32 kcal
Higo	107 kcal
Pomelo	50 kcal
Granada	74 kcal
Escaramujo	162 kcal
Melón	54 kcal
Frambuesas	36 kcal
Jengibre	80 kcal
Kiwi	51 kcal
Cerezas	50 kcal
Lichi	66 kcal
Mandarina	50 kcal
Mango	62 kcal
Maracuyá	97 kcal
Ciruela	47 kcal
Melocotón	41 kcal
Membrillo	38 kcal
Ruibarbo	21 kcal
Sandía	30 kcal
Uvas	70 kcal
Limón	35 kcal

TABLA CALÓRICA VERDURA

	kcal por 100 g
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
Guisantes	82 kcal
Lechuga iceberg	14 kcal
Hinojo	31 kcal
Pepino	15 kcal
Col rizada	49 kcal
Zanahoria	36 kcal

TABLA CALORÍAS FRUTA

	kcal por 100 g
Patata	86 kcal
Colinabo	27 kcal
Calabaza	19 kcal
Puerro	31 kcal
Maíz	108 kcal
Acelga	19 kcal
Pimiento	21 kcal
Rabanitos	16 kcal
Remolacha	43 kcal
Col lombarda	29 kcal
Col de Bruselas	43 kcal
Rúcula	25 kcal
Espárrago	18 kcal
Espinaca	23 kcal
Boniato	76 kcal
Calabacín	20 kcal
Cebolla	40 kcal

TABLA CALORÍAS CARNE

	kcal por 100 g
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
Filete de vacuno	115 kcal
Carne picada de vacuno	212 kcal
Filete de nalga	162 kcal
Filete de cerdo	171 kcal
Carne grasa de cerdo	311 kcal
Carne magra de cerdo	143 kcal
Escalope de cerdo	105 kcal
Salchicha de Viena	375 kcal

TABLA CALÓRICA PESCADO

	kcal por 100 g
Trucha	50 kcal
Trucha	50 kcal
Lucio	50 kcal
Arenque	146 kcal

TABLA CALÓRICA PESCADO

	kcal por 100 g
Salmón	137 kcal
Filete de perca	111 kcal
Abadejo	83 kcal
Atún	144 kcal

TABLA CALÓRICA PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVO

	kcal por 100 g
Suero de mantequilla	38 kcal
Crème fraîche	292 kcal
Queso cheddar	403 kcal
Queso emmental	382 kcal
Queso edam	251 kcal
Huevo	155 kcal
Queso cottage	104 kcal
Leche de coco	136 kcal
Leche	47 kcal
Queso quark desnatado	67 kcal
Yogur natural	62 kcal
Nata	204 kcal
Crema agria	162 kcal
Nata agria	115 kcal
Smetana	240 kcal

TABLA CALORÍAS PASTA

	kcal por 100 g
Fideos cocidos	142 kcal
Pasta de espelta cocida	128 kcal
Farfalle cocidas	147 kcal
Tallarines cocidos	159 kcal
Fideos de cristal cocidos	124 kcal
Espaguetis integrales cocidos	152 kcal

ALIMENTOS AGRUPADOS POR HC, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS

Es muy sabido que los ingredientes que constituyen nuestra dieta aportan, a su manera, diversos aspectos bioquímicos necesarios para el funcionamiento correcto de nuestro organismo, por lo que la nutrición ideal consta de una amplia variedad de los diversos grupos de nutrientes: carbohidratos, lípidos y proteínas.

- Los carbohidratos son azúcares (glúcidos), que constituyen la forma principal de recurso energético del cuerpo humano, y se consumen principalmente en forma de fibras, almidones o azúcares directamente. Al ser metabolizados más rápida y directamente que otros nutrientes, los carbohidratos ingresan energía inmediata al sistema, pero consumidos en exceso dan pie a su almacenamiento bajo la forma de grasas. Pueden ser simples (monosacáridos, de metabolización rápida y efímera) o complejos (polisacáridos, de metabolización más lenta).
- Los lípidos o grasas son moléculas diversas, más complejas y de más difícil descomposición que los carbohidratos, insolubles al agua y de amplia utilización en el cuerpo humano, no sólo como mecanismo de reserva energética (triglicéridos), sino también como bloques estructurales (fosfolípidos) y sustancias reguladoras (hormonas esteroideas). Existen tres tipos de lípidos: saturados (enlaces simples), monoinsaturados (un doble enlace de carbono) y poliinsaturados (varios dobles enlaces de carbono).
- Las proteínas o prótidos son las biomoléculas fundamentales y más versátiles que existen, compuestas por cadenas lineales de aminoácidos. Son necesarias para la mayoría de las funciones estructurales, regulatorias o defensivas del organismo, y aportan una carga duradera de nutrientes esenciales y energía a largo plazo al cuerpo, a pesar de ser sustancias de más lenta asimilación.

Ejemplos de alimentos con carbohidratos

1. **Cereales.** La mayoría de los cereales son ricos en fibras y almidones, ambas importantes fuentes de carbohidratos. Los cereales de grano entero contienen **carbohidratos complejos**, los cereales procesados contienen carbohidratos simples.
2. **Panes.** Los panes son una de las principales fuentes de carbohidratos de la dieta humana, incorporados en sus diversas posibilidades y combinaciones. Esto incluye panes de salvado, trigo, maíz, etc.
3. **Pastas.** De origen similar al pan, las pastas de trigo y de sémola de maíz, e incluso las compuestas a base de huevo, son una fuente de grandes sumas carbohidraticas.
4. **Frutas.** Abundantes en fructosa, uno de los principales azúcares simples que existen, la mayoría de los frutos dulces aportan energía inmediata al organismo en sus formas más simples: la banana, el durazno, el kiwi, la fresa y la manzana.
5. **Frutos secos.** Dada su riqueza en almidones, la mayoría de los frutos secos como avellanas, higos, nueces y pasas son una fuente importante de carbohidratos complejos.
6. **Lácteos.** Los derivados de la leche, como el queso y el yogur, o la misma leche pasteurizada, contienen abundante galactosa, un azúcar simple.
7. **Miel.** Compuesta a partir de azúcares dobles (disacáridos), aporta una alta suma de carbohidratos, así como de vitaminas y nutrientes.
8. **Gaseosas.** Dado su altísimo contenido de jarabes de azúcares o edulcorantes más o menos basados en glúcidos, las bebidas gaseosas aportan en pocos sorbos la cantidad de azúcares simples que necesitaríamos en un día completo.
9. **Legumbres.** La mayoría de los granos y vainas son ricos en almidón, así que aportan carbohidratos complejos.
10. **Papas y otros tubérculos.** Ricos en fibra y carbohidratos complejos.

Ejemplos de alimentos con lípidos

1. **Mantequilla.** Así como los quesos madurados, la crema de leche o la nata, estos derivados de la leche tienen un alto contenido graso permite su untabilidad y sabores característicos.
2. **Carnes rojas.** Tanto de ganado vacuno como porcino, es decir, carnes ricas en grasa como la chuleta, los embutidos y la tocineta (bacón).
3. **Mariscos.** A pesar de ser succulentos y poseer mucho yodo, contienen una importante carga lipídica que incide directamente en el colesterol del organismo.

4. **Aceites vegetales.** Empleados como aderezo de ensaladas o como parte de salsas y cocciones, contienen ácidos grasos a menudo esenciales para la vida.
5. **Frutos secos y semillas.** Como las nueces, el maní, chía, sésamo, las almendras y castañas. De hecho, éstos suelen emplearse en la elaboración de aceites para cocinar o aderezar.
6. **Huevos.** La yema del huevo (parte amarilla) contiene un aporte lipídico importante.
7. **Leche entera.** Si bien es una fuente importante de proteínas y carbohidratos, también lo es de grasas en abundancia, ya que este alimento está destinado naturalmente a nutrir individuos en pleno desarrollo.
8. **Pescados.** Son ricos en aceites grasos sumamente benéficos para el organismo (Omega 3) y que pueden consumirse incluso como suplemente dietético.
9. **Soja o soya.** Una legumbre empleada para obtención de aceites para el tofu, y múltiples aplicaciones como sustituto alimenticio.
10. Las frituras. Esto debido a su preparación, sumergidas en aceites polisaturados. Tanto harinas, carnes y mariscos.

Ejemplos de alimentos con proteínas

1. **Huevos.** A pesar de su contenido graso, los huevos son una rica fuente de proteínas y carbohidratos.
2. **Carnes blancas y rojas.** Ya que las proteínas se utilizan para la construcción del tejido muscular, consumir carne es una vía para adquirirlas de otros animales.
3. **Leche y yogur.** Contienen un altísimo índice de proteínas, carbohidratos y grasas. Ambos en su variante descremada mantendrán su índice de proteínas.
4. **Salmón, merluza, bacalao, sardinas y atún.** Estas especies de peces son particularmente nutritivas, al aportar significativas cantidades de proteína animal.
5. **El maní y otros frutos secos.** Como el higo, las almendras y los pistachos, aunque tienen también un alto índice lipídico.
6. **Legumbres.** Como los guisantes, garbanzos y lentejas, son una importante fuente de proteínas, ideal para nutrir dietas vegetarianas.
7. **Los embutidos.** Como la morcilla o el chorizo, contienen las proteínas de la sangre animal a partir de la cual son elaborados.
8. **Carne de cerdo no grasa.** Como ciertos tipos de jamón de especial crianza o preparación, que favorecen el índice proteínico por encima del lipídico.

9. **Quesos madurados.** Como el manchego, el parmesano o el roquefort, a pesar de que también contengan altos contenidos de grasas.
10. **La gelatina.** Elaborada a partir de ralladuras de cartílago, contienen en suspensión coloidal una importante cantidad de proteínas.