



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Ensayo

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 02/10/2020

División de alimentos según calorías

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
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 CARNE	CALORÍAS	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 PESCADO	CALÓRICA	kcal por 100 g
Trucha		50 kcal
Trucha		50 kcal
Lucio		50 kcal
Arenque		146 kcal
Salmón		137 kcal
Filete de perca		111 kcal
Abadejo		83 kcal
Atún		144 kcal

TABLA CALÓRICA	PRODUCTOS	kcal por 100 g
LÁCTEOS Y HUEVO		
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 PASTA	CALORÍAS	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

TABLA ALCOHOL	CALORÍAS	kcal por 100 ml
Cerveza	223	kcal
Gin-tonic	377	kcal
Vodka	215	kcal
Vino	293	kcal

TABLA CALÓRICA PAN Y BOLLERÍA	kcal por 100 g
Baguette	248 kcal
Bretzel	217 kcal
Chapata	333 kcal
Cruasán	393 kcal
Naan	290 kcal
Pan de pita	290 kcal
Pumpernickel	181 kcal
Pan de molde integral	244 kcal
Tortilla integral	170 kcal
Rollo de canela	384 kcal

TABLA CALÓRICA COMIDA RÁPIDA	kcal por 100 g
Hamburguesa con queso	250 kcal
Patatas fritas	539 kcal
Salchicha con curry	288 kcal
Döner	215 kcal
Galletas con chocolate	512 kcal
Döner vegetariano	107 kcal
Pizza margarita	199 kcal
Pizza con salami	245 kcal
Patatas fritas	291 kcal
Hamburguesa	291 kcal
Nutella	547 kcal

¿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.

Hidratos de carbono

Son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en una gran variedad de alimentos como frutas, granos, verduras y productos lácteos.

Se llaman hidratos de carbono, ya que a nivel químico contienen carbono, hidrógeno y oxígeno.



Alimentos agrupados HC

Cereales: arroz, trigo, maíz, cebada, centeno, avena y mi hijo que se encuentran en alimentos como contienen almidón como el pan, el arroz, la pasta, los cereales de desayuno.

Azúcares: son la segunda fuente de carbohidratos, se obtienen de la caña de azúcar y de la remolacha. Están presentes en azúcar, miel, mermelada, golosinas.

Tubérculos: la más consumida es la patata, el 75% de su composición es almidón, pero también contiene azúcares simples.

Legumbres: garbanzos, lentejas, guisantes y soja. Tienen un alto contenido de carbohidratos.

Frutas y verduras: aunque su contenido en carbohidratos es menor que los anteriores.

ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS



Cereales desay.



Pan



Pasta



Raíces y tub.



Arroz



Legumbres



Zumos



Azúcar



Fruta

Proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por:

- Carbono
- Hidrógeno
- Oxígeno
- Nitrógeno

Alimentos agrupados Proteínas

Carnes: res, cerdo, ternera, cordero y jamón.

Aves de corral: pollo, pavo, pato y ganso.

Aves de corral: pollo, pavo, pato y ganso.

Nueces: almendras, anacardos/ nuez de la india maníes/ cacahuates

Quesos: Cheddar, ricota y americano

Huevos: pollo y pato

Pescados: bagre, salmón, camarones y atún



Lípidos

Los lípidos son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno.

Un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.

Alimentos agrupados Lípidos

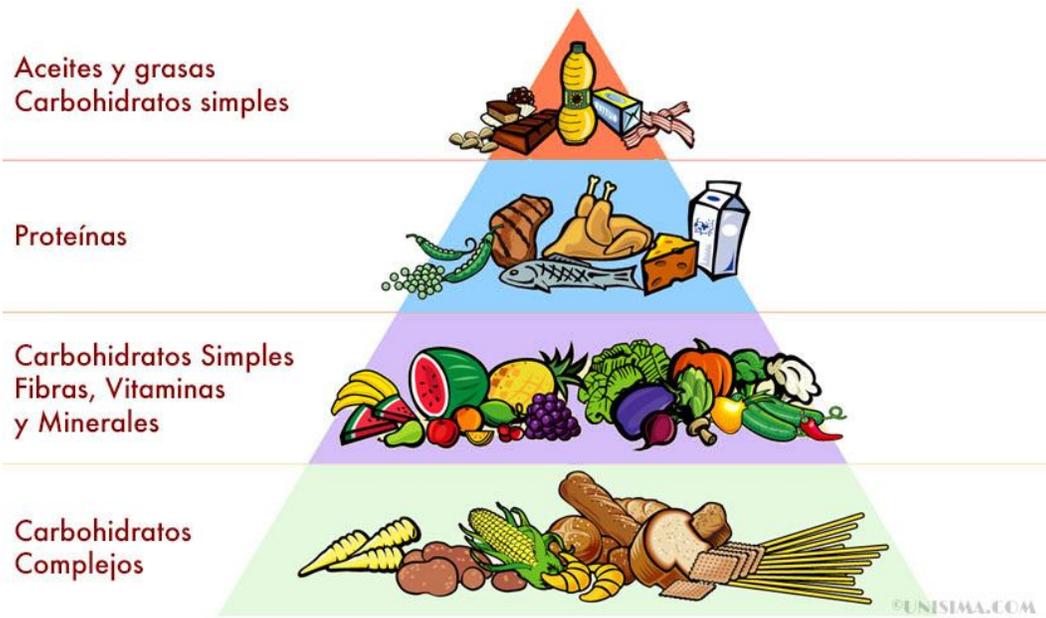


Lípidos: carnes con grasa, crema de leche o nata, embutidos, grasa, helados de crema, lácteos enteros, mantequilla, quesos grasosos y tocino.

Monoinsaturados: aceite de aguacate, aceite de almendra, aceite de canola, aceite de nuez y aceite de oliva.

Poliinsaturados: aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soya, aceites de pescado, frutos secos (nueces, almendras, pistachos, maní, castañas), pescados del mar, sobre todos los azules y semillas de lino, chía y sésamo.

10 ejemplos de lípidos: aguacate, frutos secos, aceitunas negras, semillas de linaza, chocolate negro, queso parmesano, huevos enteros, cocos y aceite de coco, aceite de oliva extra virgen y yogur entero.



Bibliografías:

CARBOHIDRATOS, GRASAS Y PROTEÍNAS: NUTRIENTES

Tabla calórica de alimentos: frutas, verduras y más

Lípidos, tipos y clases de grasas