

Super Nota

12-10-2020

Agrupamientos por nutrientes

- Macronutrientes = Proteínas, lípidos y hidratos de carbono
- Micronutrientes = Vitaminas y minerales.

* Alimentos con alto aporte de carbohidratos *

| Cereales | Medidas | Gramos | Carbohidratos | Kilocalorías |
|-------------------|--------------------------|--------|---------------|--------------|
| Arroz Precocido | 1/2 taza | 75 | 60.6 | 271 |
| Espagueti | 1/2 taza | 75 | 60.0 | 274 |
| Arroz Integral | 1/2 taza | 75 | 58.1 | 268 |
| Bolillo | 1 Pieza | 70 | 43.5 | 211 |
| Hojuelas de trigo | 1 taza | 46 | 37.0 | 173 |
| Germen de trigo | 1/4 taza 3 cucharadas | 41 | 19.1 | 150 |

| Leguminosas | Medidas | Gramos | Carbohidratos | Kilocalorías |
|-------------|----------|--------|---------------|--------------|
| Frijol | 1/2 taza | 86 | 52.89 | 298.42 |
| Lentejas | 1/2 taza | 84 | 49.308 | 285.6 |
| Garbanzo | 1/2 taza | 70 | 46.36 | 289.56 |
| Haba | 1/2 taza | 73 | 46.063 | 258.42 |
| Frijol | 1/3 taza | 63 | 38.345 | 218.61 |
| Soya | 1/2 taza | 66 | 24.156 | 290.8 |

* Alimentos con alto contenido de proteínas *

| Productos de origen animal | Medidas | Gramos | Proteinas | Kcal |
|----------------------------|-----------------|--------|-----------|-------|
| Charales | 1 ración | 30 | 20.49 | 95.4 |
| Chicharrones | 1 ración | 30 | 17.13 | 171 |
| Camaron seco | 8 Pca. Pequeñas | 10 | 8.3 | 37.2 |
| Ecs magra | 1 ración | 30 | 6.27 | 44.1 |
| Sardinias de aceite | 1 Pieza | 30 | 5.64 | 87 |
| Pollo (promedio) | 1 ración | | 5.38 | 63 |
| Atun en aceite | 1/2 lata | 60 | 14.52 | 168.6 |
| Jamon | 1 rebanada | 30 | 4.62 | 89.4 |

| Leguminosas | Medidas | Gramos | Proteinas | Kcal |
|-------------|----------|--------|-----------|--------|
| soya | 1/2 taza | 66 | 28.578 | 250.8 |
| lentejas | 1/2 taza | 84 | 19.068 | 285.6 |
| Frijol | 1/2 taza | 86 | 18.232 | 298.42 |
| Garbanzo | 1/2 taza | 76 | 15.504 | 289.56 |
| Haba | 1/3 taza | 61 | 13.786 | 215.94 |
| Alubias | 1/2 taza | 80 | 17.458 | 278.48 |

| Lacteos | Medidas | Gramos | Proteinas | Kcal |
|-----------------------|-------------|--------|-----------|-------|
| Leche hervida | 1 taza | 240 | 8.16 | 165.6 |
| Leche entera | 1 taza | 240 | 7.92 | 148.8 |
| Leche semidescremada | 1 taza | 240 | 7.920 | 120 |
| Leche entera en polvo | 1 cucharada | 6 | 2.166 | 21.54 |
| Leche natural | 1/2 taza | 150 | 5.25 | 94.5 |
| Yogur | 1/2 taza | 150 | 7.8 | 94.5 |

| Quesos | Medidas | Gramos | Proteinas | Kcal. |
|-----------------|-------------|--------|-----------|-------|
| Queso manchego | 1 Porción | 30 | 8.7 | 113 |
| Queso cotija | 1 Porción | 30 | 8.5 | 124 |
| Queso panela | 1 Porción | 30 | 8.0 | 83 |
| Queso oaxaca | 1 Porción | 30 | 7.9 | 94 |
| Queso americano | 2 rebanadas | 32 | 7.1 | 126 |
| Queso chihuahua | 1 Porción | 30 | 6.5 | 113 |

* Alimentos con alto contenido en grasas *

| Grasa | Medidas | Gramos | Grasa | Kcal |
|----------------------|-------------|--------|-------|------|
| Tocino | 1 Porción | 30 | 17.25 | 160 |
| Mantequilla de cerdo | 1 cucharada | 10 | 10 | 90 |
| Mantequilla vegetal | 1 cucharada | 10 | 10 | 88 |
| Mayonesa | 1 cucharada | 10 | 7.9 | 71 |
| Aguacate | 1/4 pieza | 38 | 5.13 | 60 |
| → Aceite de girasol | 1 cucharada | 5 | 5 | 45 |
| Aceite de algodón | 1 cucharada | 5 | 5 | 45 |
| Aceite de coco | 1 cucharada | 5 | 5 | 45 |
| Aceite de maíz | 1 cucharada | 5 | 5 | 45 |
| Aceite de oliva | 1 cucharada | 5 | 5 | 45 |
| Aceite de soja | 1 cucharada | 5 | 5 | 45 |

| Lacteos | Medidas | Gramos | Grasa | Kcal. |
|----------------------|----------|--------|-------|-------|
| Leche hervida | 1 taza | 240 | 9.12 | 165.6 |
| Leche entera | 1 taza | 240 | 7.92 | 148.8 |
| Yogur natural | 1/2 taza | 150 | 4.95 | 94.5 |
| Leche semidescremada | 1 taza | 240 | 4.56 | 120 |

| Productos de origen animal | medida | gramo | grasa | Kcal. |
|----------------------------|------------|-------|--------|-------|
| Atun de aceite | 1/2 lata | 60 | 12.3 | 168.6 |
| Chorizo | 1 ración | 30 | 11.49 | 132.3 |
| Chicharrón | 1 ración | 30 | 11.385 | 171 |
| Jamon | 1 rebanada | 30 | 7.8 | 89.4 |
| Res grasosa | 1 ración | 30 | 7.62 | 87.9 |
| Sardinias de aceite | 1 pieza | 30 | 7.98 | 87 |
| Cerdo | 1 ración | 30 | 6.78 | 81 |
| Huevo | 1 pieza | 60 | 6.66 | 91.8 |
| Pollo promedio | 1 ración | 30 | 4.53 | 63 |
| Camarón | 1 ración | 30 | 0.33 | 33.9 |
| Charales | 1 ración | 30 | 5.13 | 95.4 |

| Quesos | Medidas | Gramos | grasa | Kcal |
|-----------------|-------------|--------|-------|------|
| Queso cotija | 1 porción | 30 | 10.0 | 124 |
| Queso americano | 2 rebanadas | 32 | 10.0 | 120 |
| Queso Chihuahua | 1 porción | 30 | 8.9 | 113 |
| Queso manchego | 1 porción | 30 | 8.6 | 113 |
| Queso crema | 1 porción | 30 | 10.5 | 105 |
| Queso Oaxaca | 1 porción | 30 | 6.6 | 91 |

| Otros | medidas | gramos | grasa | Kcal |
|---------------------|-----------------|--------|-------|------|
| Papas a la francesa | porción mediana | 70 | 32.6 | 405 |
| Hamburguesa | 1 pieza | 180 | 24.4 | 575 |
| Pan dulce | 1 pieza | 70 | 15.1 | 268 |
| Pizza | 1 rebanada | 135 | 12.8 | 356 |
| Helado | 1 cucharada | 37 | 6.0 | 84 |
| Cafe soluble | 1 cucharada | 3 | 0.6 | 7 |

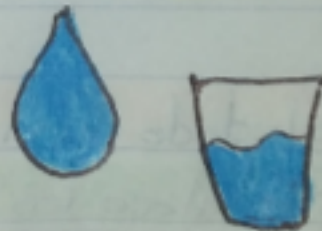
-> Vitaminas hidrosolubles.

Las vitaminas son sustancias indispensables para la vida y el organismo no puede fabricar por sí mismo por lo que debe tomarlas en la alimentación.



Con una dieta equilibrada se dispondrá de todas las vitaminas y no será necesario ningún aporte adicional.

Las vitaminas hidrosolubles son aquellas que se disuelven en agua y desaparecen durante la preparación y cocción de los alimentos.



Vitamina B₁, B₂, B₃

niacina
Riboflavina

Tiamina < Nutre el sistema nervioso.

Vitamina B₅ < Ácido pantoténico < Colabora con la producción de hormonas.

Vitamina

B₆ < Piridoxal < Mejora la circulación

Vitamina B₉ y B₁₂ < Ácido fólico
Cianocobalamina < Embarazo y desarrollo del feto

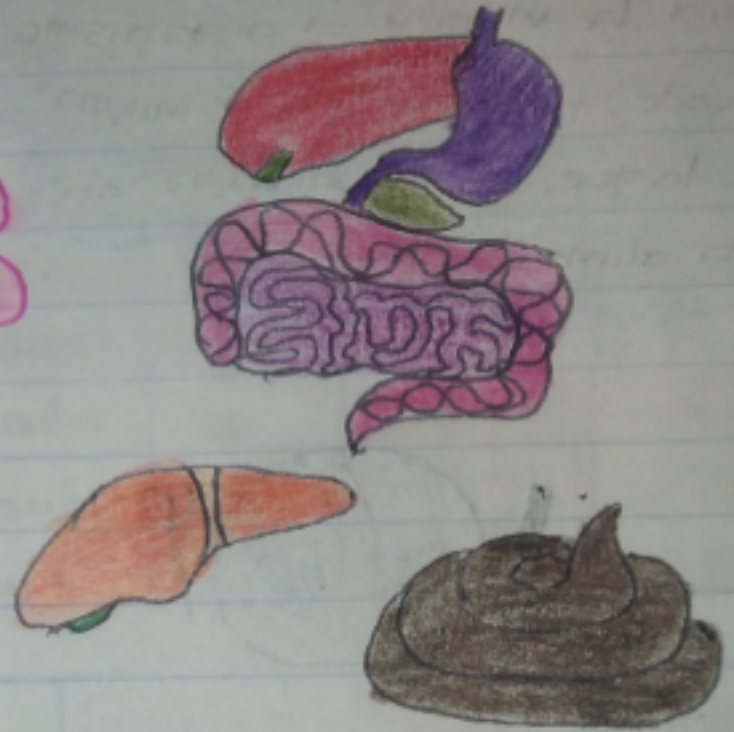
Vitamina C < Ácido ascórbico < Potente antioxidante

→ Vitaminas Liposolubles ←

* Vitaminas **A, D, E** y **K**

Son absorbidas en el tracto gastrointestinal mediante mecanismos pasivos

Se almacenan en el hígado, tejido adiposo, músculo y se eliminan en las heces



Vitamina A = Salud de la vista

Vitamina D = Fortalece los huesos

Vitamina E = Antioxidante

Vitamina K = Coagulación

