



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA**

**MEDICINA HUMANA**

**CATEDRÁTICO**

**DR. LAURA BLASI PINEDA**

**TRABAJO:**

**TABLA DE VALORES NUTRICIONAL**

**ALUMNO:**

**JOSUÉ DE LEÓN LÓPEZ**

**GRADO**

**\*\*TERCER SEMESTRE**

**FECHA:**

**26/09/20**

**LUGAR**

**TAPACHULA CHIAPAS**



<b>VERDURAS</b>	<b>APORTE CALÓRICO</b>	<b>RACIÓN</b>
AJO	4 kcal	1 diente (3 g)
ACELGA	9 kcal	1 hoja (48 g)
APIO	6 kcal	1 pieza (40 g)
BRÓCOLI	207 kcal	1 brócoli (608 g)
CALABACÍN / ZUCCHINI / CALABACITAS	33 kcal	1 calabacín (196 g)
CEBOLLA	34 kcal	1 cebolla (85 g)
CHAYOTE	22 kcal	1 chayote (100 g)
REPOLLO	227 kcal	1 cabeza (908 g)
COLIFLOR	3 kcal	Coliflor (13 g)
CREMA DE ESPINACAS	148 kcal	Taza (200 g)
ELOTE	122 kcal	1 elote (124 g)
ESPINACAS	78 kcal	1 ración (340 g)
LECHUGA	90 kcal	1 cabeza (600 g)
NOPAL	13 kcal	1 nopal (80 g)

PATATA / PAPA	164 kcal	1 patata / Papa (213 g)
ZANAHORIA	25 kcal	Zanahoria (61 g)



FRUTAS	APORTE CALÓRICO	RACIÓN
AGUACATE	320 kcal	(200 g)
YACA	143 kcal	1 taza (151 g)
UVAS	104 kcal	1 taza (151 g)
SANDÍA	86 kcal	1 tajada (286 g)
RAMBUTÁN	7 kcal	1 rambután (9 g)
PLÁTANO / BANANA	111 kcal	1 plátano / Banana (125 g)
PIÑA / ANANÁ	453 kcal	1 piña (905 g)
PERA	101 kcal	1 pera (178 g)
NARANJA	62 kcal	1 naranja (131 g)
MORAS	62 kcal	1 taza (144 g)
MELÓN	126 kcal	1 melón (350 g)
MANZANA	95 kcal	1 manzana (182 g)
MANGO	202 kcal	1 mango (336 g)
MANDARINAS	47 kcal	1 mandarina (88 g)
LIMA	20 kcal	1 Lima (67 g)



<b>CARNES ROJAS</b>	<b>APORTE CALÓRICO</b>	<b>RACIÓN</b>
<b>ALITAS DE PAVO</b>	53 kcal	1 ala (24 g)
<b>CHULETAS / COSTELETAS DE CERDO</b>	257 kcal	1 pieza (131 g)
<b>CHULETAS DE PAVO</b>	171 kcal	1 ración (150 g)
<b>FILETE DE AGUJA</b>	859 kcal	1 filete (310 g)
<b>MUSLO DE POLLO</b>	0 kcal	1 muslo (0 g)
<b>MENUDILLOS</b>	229 kcal	1 taza (145 g)
<b>LOMO DE CERDO</b>	169 kcal	1 pieza (83 g)
<b>JAMÓN</b>	236 kcal	1 loncha / Rebanada (145 g)



<b>LEGUMINOSAS</b>	<b>APORTE CALÓRICO</b>	<b>RACIÓN</b>
<b>ALUBIAS / POROTOS / HABAS</b>	620 kcal	1 taza (184 g)
<b>CACAHUETES / MANÍ</b>	1701 kcal	1 paquete (300 g)
<b>FRIJOLES DE SOJA / SOYÁ</b>	376 kcal	1 taza (256 g)
<b>GARBANZOS</b>	44 kcal	1 cucharada (12.5 g)
<b>LENTEJA MARRÓN</b>	678 kcal	1 taza (192 g)
<b>MAYONESA DE SOJA / SOYÁ</b>	48 kcal	1 cucharada (15 g)
<b>CASTAÑAS</b>	210 kcal	1 porción (100 g)



<b>CEREALES</b>	<b>APORTE CALÓRICO</b>	<b>RACIÓN</b>
<b>AVENA</b>	656 kcal	1 taza (175 g)
<b>ARROZ INTEGRAL</b>	757 kcal	1 taza (195 g)
<b>GLUTEN DE TRIGO</b>	10 kcal	1 Cucharadita (3 g)
<b>CHOCO KRISPIES</b>	139 kcal	1 ración (37.5 g)
<b>FROOT LOOPS</b>	140 kcal	1 ración (37.5 g)
<b>CORN FLAKES DE KELLOGG'S</b>	132 kcal	1 ración (37.5 g)
<b>COPOS / HOJUELAS DE TRIGO INTEGRAL CON CHOCOLATE</b>	151 kcal	1 ración (37.5 g)
<b>CHEERIOS</b>	128 kcal	1 ración (37.5 g)