



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ALUMNO GIOVANNY DAMIAN GONZALEZ ESPINOZA

DOCTORA: LAURA BLASI PINEDA

MATERIA: NUTRICION

TRABAJO: TABLA DE ALIMENTOS


FECHA: 26-09-2020



VERDURAS	CANTIDAD DIARIA APORTE CALÓRICO Y	IMÁGENES ILUSTRATIVAS
ACELGA	100g 19 kcal	
ALCACHOFA	100g 47 kcal	
BERENJENA	100g 25 kcal	
BROCOLI	100g 34 kcal	
CHAYOTE	100g 22 kcal	
REPOLLO	100g 25 kcal	
COLIFLOR	100g 25 kcal	
ELOTE	100g 98 kcal	

ESPARRAGOS	100g 20 kcal
Guisantes	100g 28 kcal
NOPAL	100g 16 kcal
PEPINO	100g 16 kcal
PIMIENTO MORRON	100g 23 kcal
ARUGULA	100g 25 kcal
BETABEL	100g 43 kcal





FRUTAS	CANTIDAD DIARIA Y APORTE CALÓRICO	IMÁGENES ILUSTRATIVAS
MANZANA	52 kcal por cada 100	
ARÁNDANO	35 kcal por cada 100	
FRESA	32 kcal	
MELON	54 kcal	
CIRUELA	47 kcal	
UVAS	70 kcal	




NARANJA	45 kcal	
MORAS	43 kcal	
MARACUYA	97 kcal	
SANDIA	30 kcal	
KIWI	51 kcal	
MANGO	62 kcal	

LIMON	35 kcal	
PIÑA	55 kcal	

CARNES	APORTE CALÓRICO	IMAGEN ILUSTRATIVAS
FILETE DE CERDO	171 kcal	
PECHUGA DE POLLO	75 kcal	
CARNE MAGRA DE CERDO	143 kcal	
CARNE MOLIDA DE VACA	212 kcal	

TRUCHA	50 kcal	
SALMON	137 kcal	

ATUN	144 kcal	
SALCHICHA DE VIENA	375 kcal	

LEGUMINOSAS Y CEREALES	CANTIDAD DIARIA Y APORTE CALÓRICO	Imagen
LENTAJAS ROJAS	100g 329 kcal	
MANI	100g 567 kcal	
FRIJOLES DE SOYA	100g 147 kcal	

GARBANZOS	100g 364 kcal	
CALABAZA DE CASTILLA	100g 612 kcal	
AVENA INTEGRAL	100g 375 kcal	
AMARANTO	100g 371 kcal	
ARROZ INTEGRAL	100g 388 kcal	
LINAZA	100g 534 kcal	
HARINA DE MAIZ	100g 362 kcal	

