



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en medicina humana

NUTRICION

CUADRO DE ALIMENTOS

Dra. Laura Blasi Pineda

Carlos Emilio Ocaña Vázquez

3er semestre grupo único

Tapachula Chiapas de Córdoba y Ordoñez

24 de septiembre del 2020

TABLA DE ALIMENTOS

Verduras

Zanahoria	37 calorías por cada 100 gramos.	750 µg
Ejote	31 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Rábano	16 calorías por cada 100 gramos	70 gramos al día
Lechuga	15 calorías por cada 100 gramos	80 gramos al día
Alcachofa	47 calorías por cada 100 gramos	70 gramos al día
Judías verdes	31 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Coliflor	25 calorías por cada 100 gramos	120 gramos al día
Cebollas	40 calorías por cada 100 gramos	40 gramos al día
Cebolleta	37 calorías por cada 100 gramos	90 gramos al día
Chalotas	72 calorías por cada 100 gramos	40 gramos al día
Espárragos	20 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Ocra	33 calorías por cada 100 gramos	70 gramos al día
Ruibarbo	21 calorías por cada 100 gramos	10 a 14 gramos al día
Jengibre	80 calorías por cada 100 gramos	1 a 2 gramos al día
Haba	88 calorías por cada 100 gramos	2 a 3 gramos al día

FRUTAS

Aguacate	160 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Berenjena	25 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Calabacín	17 calorías por cada 100 gramos	170 gramos al día
Calabaza	26 calorías por cada 100 gramos	170 gramos al día
Cerezas rojas	50 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Chiles verdes	40 calorías por cada 100 gramos	140 gramos al día
Fresas	33 gramos por cada 100 gramos	180 gramos al día
Granada	83 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Guindillas rojas	40 calorías por cada 100 gramos	120 gramos al día
Kiwi	61 calorías por cada 100 gramos	120 gramos al día
Limas	30 calorías por cada 100 gramos	190 gramos al día
Manzanas	52 calorías por cada 100 gramos	180 gramos al día
Maracuya	97 calorías por cada 100 gramos	100 gramos al día
Piña	50 calorías por cada 100 gramos	120 gramos al día
Plátano	50 calorías por cada 100 gramos	120 gramos al día

CARNES ROJAS: La carne de roja tiene un aporte calórico de unas 130 calorías por 100 gramos, con 20 gramos de proteínas de alto valor biológico, con 5-6 gramos de grasas por cada 100 gramos y un aporte de colesterol de 59 mg/100 gramos.

CEREALES

Arroz	130 calorías por cada 100 gramos	170 gramos al día
Cebada sin cascara	354 calorías por cada 100 gramos	80 gramos al día
Farina	379 calorías por cada 100 gramos	80 gramos al día
Malta	89 calorías por cada 100 gramos	180 gramos al día
Kelloggs Smorz	407 calorías por cada 100 gramos	70 gramos al día

LEGUMINOSAS

Guisantes verdes	81 calorías por cada 100 gramos	170 gramos al día
Judías pintadas	347 calorías por cada 100 gramos	80 gramos al día
Lentejas	117 calorías por cada 100 gramos	140 gramos al día
Maní	567 calorías por cada 100 gramos	40 gramos al día