

NUTRICION

DOCTORA LAURA BLASI PINEDA

**EMMANUEL GALDAMEZ
GONZALEZ**

3 semestre grupo “U”

**Tapachula Chiapas. 24 de septiembre del
2020**

ALIMENTOS	APORTE CALORICO	CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA
1. Verduras como espinacas, achicoria, ajo, alcachofa, lupines, apio, batata, berenjena, col verde, brocoli, calabaza, cebolla, chayote, coliflor y elote	1.- espinacas: 23 kcal en 100 gramos 2.- achicoria: 72 kcal en 100 gramos 3.- ajo: 149 kcal en 100 gramos 4.- alcachofa: 47 kcal en 100 gramos 5.- lupines: 120 kcal en 100 gramos 6.- apio: 16 kcal en 100 gramos 7.- batata: 86 kcal en 100 gramos 8.- berenjena: 25 kcal en 100 gramos 9.- col verde: 32 kcal en 100 gramos 10.- brocoli: 34 kcal en 100 gramos 11.- calabaza: 14 kcal en 100 gramos 12.- cebolla: 40 kcal en 100 gramos 13.-chayote: 22 kcal en 100 gramos	1.- 180 a 200 microgramos al día 2.- de 2 a 3 tazas al día de 30 gramos por litro de agua 3.- de 2 a 5 gramos al día 4.- de 2 a 5 gramos al día 5.- de 8 a 12 mg al día 6.- 100 gramos al dia 7.- 119 gramos al dia 8.- 80 gramos al dia 9.- 120 mg ramos al dia 10.- mil miligramos al dia 11.- 100 gramos al dia 12.- de 20 a 30 g al dia 13.- 100 gramos al dia 14.- mil miligramos al dia 15.- 100 gramos al dia

	<p>14.- coliflor: 25kcal en 100 gramos</p> <p>15.- elote: 98 kcal en 100 gramos</p>	
<p>2.- frutas: coco, uvas pasas, dátiles, aguacate, ciruela pasas, maracuyá, plátano, granada, chirimoya, caqui, lichi, higo, uvas, cerezas y mango</p>	<p>1.-coco: posee unas 354 calorías por 100 gramos</p> <p>2.- uvas pasas: aportan unas 300 calorías por cada 100 gramos</p> <p>3.- dátiles: aporta unas 275 calorías por cada 100 gramos.</p> <p>4.- aguacate: aporta unas 160 calorías por cada 100 gramos.</p> <p>5.- ciruela pasas: aportan unas 170 calorías por cada 100 gramos.</p> <p>6.- maracuyá: 100 calorías por cada 100 gramos</p> <p>7.- plátano: Aporta unas 100 calorías por cada 100 gramos.</p>	<p>1.- 30 a 40 ml al dia</p> <p>2.- una cuarta de taza al dia</p> <p>3.- de 3 a 5 datiles al dia</p> <p>4.- 100 gramos al dia</p> <p>5.- dos cucharadas al dia</p> <p>6.- dos porciones al dia</p> <p>7.- 3500 mg al dia</p> <p>8.- 3 granadas al dia</p> <p>9.- una chirimoya al dia</p> <p>10.- 6 piezas al dia</p> <p>11.- 2 lichis al dia</p> <p>12.- de 2 a 3 porciones al dia</p> <p>13.- 100 gramo o 10 a 12 uvas al dia</p> <p>14.- 15 unidas al dia</p> <p>15.- 25 gramos al dia</p>

8.- granada:
aporta unas 80
calorías por
cada 100
gramos.

9.- chirimoya:
su aporte
calórico es de
unas 75
calorías por
cada 100
gramos.

10.- caqui:
Aporta unas 70
calorías por
cada 100
gramos.

11.- lichi: aporta
unas 70
calorías por
cada 100
gramos.

12.- higo:
contiene 66
calorías por
cada 100
gramos

13.- uvas:
aportan unas
65 calorías por
cada 100
gramos.

14.- cereza:
unos 100
gramos de
cerezas
aportan unas
50 calorías

15.- mango:
aporta 61
calorías por
cada 100
gramos

<p>3.- carnes rojas y blancas: alitas de pavo, alitas de pollo, asado de cerdo, bola de lomo, carne molida y chuletas de cerdo</p>	<p>1.- alitas de pavo: 221 kcal en 100 g</p> <p>2.- alitas de pollo: 266 kcal en 100 g</p> <p>3.- asado de cerdo: 254 kcal en 100 g</p> <p>4.- bola de lomo: 110 kcal en 100 g</p> <p>5.- carne molida: 400kcal en 100 g</p> <p>6.-chuletas: 196 kcal en 100 g</p>	<p>1.- de 5 a 6 alitas al dia</p> <p>2.- 12 alitas al dia</p> <p>3.- de 100 a 120 gramos al dia</p> <p>4.- 150 gramos al dia</p> <p>5.- 50 gramos al dia</p> <p>6.- una chuleta y media al dia</p>
<p>4.- leguminosas: castallas, guisantes verdes, mani, judías, lentejas</p>	<p>1.- mani: 200kcal en 100 g</p> <p>2.- guisantes verdes: 81 kcal en 100 g</p> <p>3.- judías pintas: 347 kcal en 100 g</p> <p>4.- lentejas hervidas: 116 kcal en 100 g</p> <p>5.- castallas 210 kcal en 100 g</p>	<p>1.- 30 gramos al dia</p> <p>2.-120 a 150 al dia</p> <p>3.- 3 gramos al dia</p> <p>4.- 200 gramos al dia</p> <p>5.- 40 gramos al dia</p>
<p>5.- cereales: arroz blanco,</p>	<p>1.- arroz blanco: 130 calorías en 100 g</p> <p>2.- harina: 369 calorías en 100 g</p>	

	3.- malta: 85 calorias en 100 gramos	
--	--	--

	4.- wheaties: 353 calorias en 100 gramos	
--	--	--

	5.- rice krispies: 381 calorias en 100 gramos	
--	---	--