

VERDURAS

ALIMENTO	APORTE CALÓRICO	LA CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA EN PACIENTES SANOS
Alcachofa	47 kcal	1 taza de te al día
Aguacate	160 kcal	50 gramos o un tercio de una pieza mediana
Coliflor	25 kcal	77%
Brócoli	35 kcal	30 gramos de hojas de brócoli pueden aportar un 44 % de la cantidad diaria de vitamina C
Berro de agua	19 kcal	100 g de porción comestible
Champiñones	22 kcal	sólo 85 g
Pepino	15 kcal	5 al día
Zanahoria	36 kcal	750g
Calabaza	19 kcal	70 g
Maíz	108 kcal	100 gramos
Acelga	19 kcal	consumían una o dos porciones por día
Espárrago	18 kcal	100 gramos
Espinaca	23 kcal	entre 180-200 microgramos al día
Calabacín	20 kcal	1/2 plato pequeño de hortalizas cocinadas
Cebolla	40 kcal	unos 20-30 g/persona

FRUTAS

ALIMENTO	APORTE CALÓRICO
Piña	55 kcal
Pera	55 kcal
Plátano	88 kcal
Fresa	32 kcal
Higo	107 kcal
Granada	74 kcal
Melón	54 kcal
Frambuesas	36 kcal
Cerezas	50 kcal
Mandarina	50 kcal
Mango	62 kcal
Ciruela	47 kcal
Sandía	30 kcal
Uvas	70 kcal
Limón	35 kcal

Carnes con menos calorías

Alimento (100 g)	Aporte energético
Chuletón de buey	235 kcal
Ternera (churrasco)	255 kcal
Chuleta de cerdo	350 kcal
Pechuga de pollo	110 kcal
Pechuga de pavo	115 kcal
Pierna de cordero	165 kcal
Cabrito	127 kcal
Ciervo	120 kcal
Codorniz	162 kcal
Conejo	102 kcal

Cerdo

Zona de despiece (100 g)	Aporte energético
Lomo	204 kcal
Chuletas	196 kcal
Filetes	196 kcal
Costillas	134 kcal
Tocino / Panceta	850 kcal

1- Lomo de cerdo

Aunque es verdad que el cerdo puede considerarse una carne pesada, los cortes magros pueden ser bastante ricos en nutrientes e incluso bajos en calorías. Una porción de 85 gramos de lomo de cerdo contiene 122 calorías y 3 gramos de grasa.

2- Búfalo

El búfalo puede ser una gran alternativa saludable a las carnes rojas como la de cerdo o el buey. El sabor del búfalo es bastante similar al de las carnes rojas más comunes y contiene la mitad de grasa y menos calorías. (Lea: [Consumo de carne roja, importante para el desarrollo muscular](#))

3- Roast Beef

Si no eres capaz de abandonar la charcutería, las cuales contienen niveles elevados de nitratos, el roast beef es la mejor apuesta. Es más magro que la mayoría de las carnes de charcutería, más bajo en grasa saturada y contiene cerca de 7 gramos de proteína por loncha.

4- Pollo

El pollo puede ser una carne excepcionalmente magra y baja en grasa saturada cuando se consume sin la piel. El pollo también contiene nutrientes como selenio, vitamina B6 y vitamina B3. Aunque la carne blanca del pollo se ha tomado siempre como la más saludable, la oscura contiene más zinc y vitaminas del complejo B.

5- Avestruz

Es otra gran alternativa para aquellos que intentan comer menos carne roja pero echan de menos su sabor. Técnicamente es un ave de corral y contiene la mitad de grasa que el pollo. Una porción de 85 gramos contiene 123 calorías y más de 24 gramos de proteína.

6- Pavo

Una porción de 110 gramos de carne blanca de pavo sin la piel tiene 158 calorías y 34 gramos de proteína. Además, esta carne también es rica en vitaminas B3 y B6 sin contar el bajo contenido en grasa saturada.

7- Faisán

El faisán es otra ave que contiene muchos nutrientes y no demasiadas calorías. Aunque comerlo con piel puede que no sea tan ligero, existen montones de minerales que nos ayudarían a compensarlo.

8- Cordero

Una porción de 85 gramos de carne de cordero contiene alrededor de 153 calorías y menos de 6 gramos de grasa. Esta porción de cordero también contiene alrededor del 50% de la ingesta diaria recomendada de zinc para las mujeres y el 36% para los hombres.

9- Ternera

Sí, la ternera tiene más colesterol que el buey. Sin embargo, con los cortes más magros de la ternera como puede ser el solomillo, solo consumirías 150 calorías por cada 85 gramos de carne. (Blog: [La carne de ternera, la mejor para adelgazar](#))

10- Chuleta de cerdo

Una chuleta de cerdo deshuesada tiene alrededor de 147 calorías por porción y 23 gramos de proteína. Esta carne también contiene unos niveles de sodio bastante bajos