



# NUTRICION

Docente : Lic Jessica Alejandra  
Alumna : Yari Karina hernandez chacha

# NUTRITION

15 oct 22

10 -

Cereales	Medidas	Gramos	carbohidratos	Kilocalorias
Avena integral	1/2 taza	75	58.1	288
Espagueti	1/2 taza	75	60.0	274
Avena precocida	1/2 taza	75	60.1	271
Avena pelada	1/2 taza	75	59.1	266
Pasta (promedio)	1/2 taza	67	55.6	259

2 - -

Fruitas	medida	Gramos	Carbohidratos	Energia
Manzana	1 pieza	182	30.0	127.4
Chirimoya	1/2 pieza	137	24.7	116.5
Kiwi	1 pieza grande	164	29.4	109.9
Toronja	1/2 pieza	145	21.6	99.5
Capote negro	1/2 pieza	145	21.0	99.9



Leguminosas	medidas	Gramos	carbohidratos	Energia
Frijol.	1/2 taza	86	52.89	298.42
Garbanzo.	1/2 taza	76	46.308	285.56
Lentijas	1/2 taza	84	49.309	285.6
Alubia	1/2 taza	86	50.396	273.48
Haba	1/2 taza	84	49.309	288.6



Azúcares simples	Medidas	Gramos	carbohidratos	Energia
Refrescos	1 lido	355	38.7	156
Jugo de fruta	1 vaso	252	26.2	116
Jugo de verduras	1 vaso	240	10.9	46
chocolate (sin azúcar)	1 cucharadita	5	2.5	28
mermelada	1 cucharadita	10	6.0	25



Lácteos	Medidas	Gramos	carbohidratos	Energia
Leche ligada	1 taza	240	12.48	166.8
Leche entera	1 taza	240	11.28	148.8
Yogur (Leche semidescremada)	1/2 taza	150	10.5	44.5
Yogur natural (Leche entera)	1/2 taza	150	7.05	44.5
Leche Semidescremada.	1 taza	240	11.52	120.



Productos de origen animal	Medidas	Gramos	proteína	Energía
Ajon en aceite.	1/2 taza	60	14.52	168.6
chonzo	1 ración	30	7.2	132.3
chicharron	1 ración	30	17.13	171
Salchicha.	1 ración	30	0.99	117
charales.	1 ración	30	20.40	95.4



Quesos	Medidas	Gramos	proteínas	Energía.
Queso cotija	1 porcion	30	8.5	124
Queso americano	2 rebanadas	32	7.1	120
queso chihuahua	1 porcion	30	6.5	113
Queso manchego.	1 porcion	30	9.7	113
Queso gouda.	1 porcion	30	7.5	105

