

Cereales

Cereales	Medidas	Granos	Carbohidratos (g)	Energía (Kilocalorías)
Espagueti	1/2 Taza	75	60.0	274
Arroz Precocido	1/2 Taza	75	60.0	271
Arroz Integral	1/2 Taza	75	58.7	268
Arroz Pulido	1/2 Taza	75	59.1	266
Pastas (Precocido)	1/2 Taza	67	55.5	254



Azúcares Simples

Azúcares Simples	Medidas	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (Kilocalorías)
Refresco	1 Lata	355	36.7	156
Jugo de Frutas	1 Vaso	252	26.2	116
Jugo de Verduras	1 Vaso	240	10.9	48
Chocolate sin azúcar	1 cucharadita	5	2.0	28
Mermelada	1 cucharadita	10	6.0	25



Lacteos

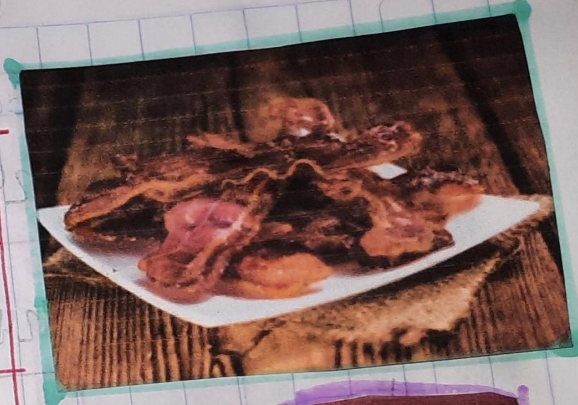
Cereales	Medidas	Grammas	Carbohidratos (g)	Energia (Kilocalorias)
Leche hervida	1 Taza	240	8.16	165.6
Leche entera	1 Taza	240	7.92	148.8
Leche Semides-cremada	1 Taza	240	7.92	120
Yogurt Leche semidescremada	1/2 Taza	150	7.8	94.5
Yogurt natural (Leche entera)	1/2 Taza	150	5.25	94.5



29/05/20

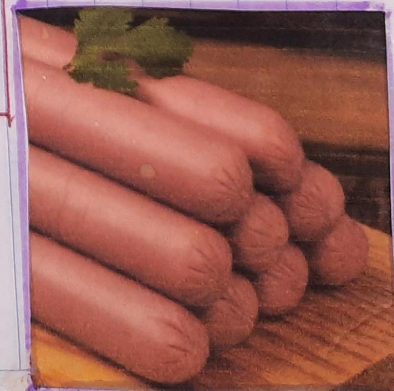
Grasas

Grasas	Medidas	Grammas	Grasas (g)	Energia (Kilocalorias)
Tocino	1 Porción	30	17.25	166
Manteca de cerdo	1 Cucham-dita	10	10.8	90
Manteca vegetal	1 Cucham-dita	10	10.5	88
Maionesa	1 Cucham-dita	10	7.9	71
Aguacate	1/4 Porción	38	5.13	60



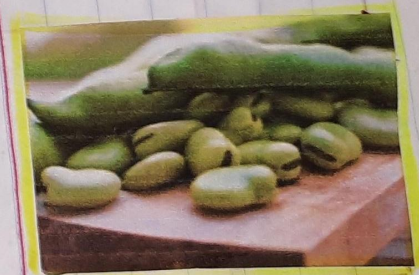
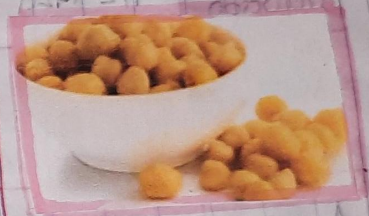
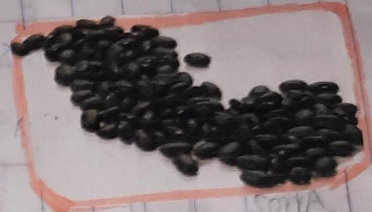
Productos de Origen animal

Producto animal	Medidas	Gramos	Proteínas	Energía (Kilocalorías)
Chicharrón	1 ración	30	11.385	171
Atún en aceite	1/2 lata	60	12.3	168.6
Chorizo	1 ración	30	11.49	132.3
Salchicha	1 ración	30	10.86	117
Charales	1 ración	30	1.17	95.4



Leguminosas

Leguminosas	Medidas	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (Kilocalorías)	CF
Frijol	1/2 Taza	86	52.89	298.42	CF
Garbanzo	1/2 Taza	76	46.36	289.86	CF
Lentejas	1/2 Taza	84	49.308	285.6	CF
Alubia	1/2 Taza	86	50.396	273.48	CF
Haba	1/2 Taza	73	46.063	258.42	CF



Frutas

2019/01/20

Frutas	Medidas	Grammos	Carbhidratos (g)	Energía (KiloCalorías)
Manzana	1 Pieza	182	30.0	127.4
Chicoza-Pote	1/2 Pieza	132	24.7	116.5
Kiwi	1 Pieza grande	164	24.4	109.9
Toronjón	1/2 Pieza	195	21.6	99.5
Zapote negro	Pieza	145	21.0	89.9

