



Universidad del sureste
campus Tuxtla Gutierrez



Licenciatura en medicina humana

Tema: GRUPOS DE ALIMENTOS POR KCAL

Nombre del alumno: Zahobi Bailon

Peralta

Grado y grupo: 3-A

**Nombre del docente: Jessica Alejandra
Velazquez**

Tuxtla Gutiérrez Chiapas a 16 de octubre del 2022.

FRUTAS	Cantidad	Gramos	Carbónhidratos (g)	Energía (Kcal)
MANZANA	1 Píeza	182	30.0	127.4
Chicozapote	1/2 Píeza	137	24.9	116.5
Kiwi	1 Píeza grande	164	24.4	109.9
Tamarindo	1/2 Píeza	195	21.6	99.5
Zapote negro	1/2 Píeza	148	21.0	84.9
Higo	3 Píezas	156	20.4	87.2
Tamarindo	1 Píeza	30	13.8	80.7
Dulzino	1 Píeza	160	18.7	81.6
Uva rosa	12 Píezas	103	13.2	81.1
Guayaba	3 Píezas	153	13.2	80.7

LACTEOS

	Medida	Peso (g)	Carbonio (g)	Energía (Kilocal)
Leche hervida	1 Taza	240 g	12.43	155.6
Leche Semidescremada	1 Taza	240	11.53	130
Leche entera	1 Taza	240	11.23	147.5
Yogur (Leche semi)	1/2 Taza	120	20.3	94.5
Yogur natural (Leche ent.)	1/2 Taza	120	7.05	94.5
Leche evaporada (entera)	1/2 Taza	30	3	40.5
Leche entera en Polvo	1 cucharada	6	2.321	29.94
Leche descremada en Polvo	1 cucharada	6	0.3114	21.51

A. De origen Am.	Cantidad	Gramos	Proteína	Energía (Kilocal)
Chavales	1 ración	30	26.49	95.1
Chicharrón	1 ración	30	17.75	171
Atún en aceite	1/2 taza	60	14.52	168.6
Camaron seco	3 Piezas Pequeña	10	8.2	37.2
Huevo	1 Pieza	60	4.26	99.3
Chorizo	1 Ración	30	7.2	132.3
Carne	1 Ración	30	6.96	73
Queso magro	1 Ración	30	6.27	41.1
Sardinas en aceite	1 Pieza	30	5.64	87
Pollo (Pomado)	1 Ración	30	5.52	63
Carne	1 Ración	30	5.01	48.6

CEREALES

CEREALES	Medida	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (Kilocalorías)
Arroz Precocido	1/2 Taza	75	60.0	271
Espagueti	1/2 taza	75	60.0	270
Arroz Polido	1/2 Taza	75	59.1	266
Arroz Integral	1/2 Taza	75	58.1	268
Pastas (Promedio)	1/2 Taza	67	55.5	250
Bolillo	1 Pieza	70	43.5	211
Bolillo para horn.	1 Pieza	54	28.2	150
Hojuelas de maíz	1 Taza	25	27.5	95
Germen de trigo	1/2 Taza, 3 cucharadas	41	19.1	150

Leguminosas	Medida	Gramos	Carbohid. Neto (g)	Energía (Kcal)
FRIJOL	1/2 Taza	86	52.89	203.42
ALUBIA	1/2 taza	86	50.396	213.43
LENTEJAS	1/2 Taza	84	49.303	185.6
GARBANZO	1/2 Taza	76	46.36	202.50
HABA	1/2 Taza	73	46.063	208.42
LENTEJAS	1/3 Taza	67	39.220	217.5
FRISOL	1/3 Taza	63	38.745	213.61
ALUBIA	1/3 Taza	66	32.676	204.30
HABA	1/3 Taza	61	35.491	215.71
GARBANZO	1/3 Taza	63	36.076	200.2
SOYA	1/3 Taza	66	24.756	230.3

GRASAS

	Medida	Volumen	Peso (g)	Energía KiloCal
Tocino	1 Porción	30	19.75	905
Quantica de caldo	1 cucharadita	10	7.0	30
Quantica vegetal	1 cucharadita	10	7.0	30
Mayonesa	1 cucharadita	10	5	21
Agua de aceite	1/2 Porción	30	5	20
Acete de ajonjolí	1 cucharadita	5	5	45
Acete de algodón	1 cucharadita	5	5	45
Acete de cacahuate	1 cucharadita	5	5	45
Acete de cártamo	1 cucharadita	5	5	45
Acete de coco	1 cucharadita	5	5	45

<u>AZUCARES SIMPLES</u>	Medidas	Gramos	Carbonhidratos (g)	Energía (Kcal)
Refresco	1 Lata	355	38.7	155
Jugo de frutas	1 vaso	252	26.2	119
Jugo de uvas	1 vaso	240	40.9	171
Mermelada	1 cucharadita	90	6.0	23
Azúcar refinada	1 cucharadita	5	5.0	19
Miel de abeja	1 cucharadita	6	4.7	18
Azúcar moreno	1 cucharadita	5	4.5	18
Miel de maíz	1 cucharadita	6	4.5	18
Miel de caña	1 cucharadita	6	4.4	23
Chocolate con azúcar	1 cucharadita	5	3.5	20

5 EJEMPLOS

Cereales:

- Espagueti  274 Kilocalorías
- Arroz Integral  268 Kc
- Arroz Puro  266 Kc
- Arroz Par cocido  277 Kc
- Pastas (Pasta)  254 Kc

Frutas:

- Manzana  127.4 Kc
- Chirimoya  116.5 Kc
- Kiwi  70.9 Kc
- Toronja  99.5 Kc
- Zapote Negro  89.9 Kc

Leguminosas:

- Frijol  298.42 Kc
- Alubia  243.48 Kc
- Lentejas  285.6 Kc
- Garbanzo  289.56 Kc
- Haba  238.42 Kc

Azúcares Simples:

- Refresco  156 Kc
- Jugo de Fruta  176 Kc
- Jugo de Verdura  46 Kc
- Mermelada  25 Kc
- Azúcar Refinado  20 Kc

Lacteos

- Leche Condensada  165.8 Kc
- Leche Semidescremada  120 Kc
- Leche Entera  148 Kc
- Yogur (Yogurt)  94.5

Yogur natural  94.5 kcal
Leche entera en Evaporacion Controla  40.8

Productos de origen animal

- Atun en aceite  168.6 kcal
- Mcharrón  171 kcal
- Chorizo  132 kcal
- Salchichón  117 kcal
- Chavalo  95.4 kcal

Grasas

- Tocino  166 kcal
- Manteca de Cerdo  90 kcal
- Manteca U. Seta  88 kcal
- Manteca de ca  77 kcal
- Aguacate  60 kcal