

OTROS	Medidas	Gramos	Grasa	Energía kilocalorías
Hamburguesas	1 pieza	186	24.4	575
Papas a la Francés	Porción mediana	70	32.6	405
Pastel de chocolate	1 rebanada	106	17.4	389
Pizza	1 rebanada	135	12.8	356
Hot cake	1 pieza	85	4.2	320



Papas



OTROS

GRASA	Medidas	Gramos	GRASA	Energia kilocalorias
Tocino	1 Porción	30	17.25	166
manteca de cerdo	1 cucharada	10	10	90
manteca vegetal	1 cucharada	10	10	88
Mayonesa	1 cucharada	10	7.9	71
Aguacate	1/4 pieza	38	5.13	60

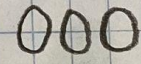
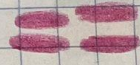


Mayonesa



GRASA

Origen animal	medidas	Gramos	Proteinas	Energia kilocalorias
Chicharon	1 ración	30	17.13	171
Atoya en aceite	1/2 Taza	60	14.52	168.6
Chorizo	1 ración	30	7.2	132.3
Salchicha	1 ración	30	0.99	117
Huevo	1 Pieza	60	7.26	91.8



PRODUCTOS ORIGEN ANIMAL

LACTEOS	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia ki kcalorías
Leche horvuda	1/2 taza	240	12.48	165.6
Leche Entera	1/2 Taza	240	11.28	148.8
Leche Semi descremada	1/2 Taza	240	11.52	120
Yogurt (Leche Semi descremada)	1/2 Taza	150	10.5	94.5
Yogurt natural (Leche entera)	1/2 Taza	150	7.05	94.5



Yogurt



LACTEOS

Quesos	Medidas	Gramos	Proteina	Energia Kilocalorias
Queso cotija	1 Porción	30	8.5	124
Queso americano	2 Rebanadas	32	7.1	120
Queso manchego	1 Porción	30	8.7	113
Queso chihuahua	1 Porción	30	6.5	113
Queso gouda	1 Porción	30	7.5	105



### QUESOS

Azúcares Simples	Medidas	Gramos	Carbhidratos	Energía Kilocalorías
Refresco	1 Latg	355	36.7	156
Jugo de Frutas	1 Vaso	257	26.2	116
Jugo de Verduras	1 Cuchara- dita	240	10.9	48
Chocolate Sin azúcar	1 Cuchara de- ta	5	2.0	28
Mermelada	1 Cuchara de- ta	10	6.0	25



Mermelada

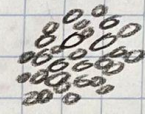
AZUCARES SIMPLES

FRUTAS	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia Kilocalorias
Manzana	1 Pieza	182	30.0	127.4
Chico zapote	1/2 Pieza	132	24.7	116.5
Kiwi	1 Pieza grande	164	24.4	109.9
Toronja	1/2 Pieza	195	21.6	99.5
Zapote negro	1/2 Pieza	145	21.0	89.9



FRUTAS

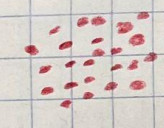
Cereales	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia Kilocalorías
ESpagueti	1/2 Taza	75	60.0	274
Aroz parosido	1/2 Taza	75	60.0	271
Aroz integral	1/2 Taza	75	58.1	268
Aroz Pulido	1/2 Taza	75	59.1	266
Pastas (Promedio)	1/2 Taza	67	55.5	254



CEREALES



Leguminosas	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia kilocalorias
Frijol	1/2 Taza	86	52.89	298.42
Garbanzo	1/2 Taza	76	46.36	289.56
Lentija	1/2 Taza	84	49.308	285.6
Alubia	1/2 Taza	86	50.396	273.48
Haba	1/2 taza	73	46.063	258.92



## LEGUMINOSAS