

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS



NUTICIÓN

SEMESTRE:

3er SEMESTRE

NOMBRE:

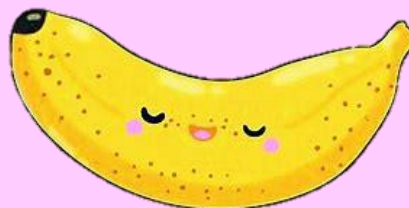
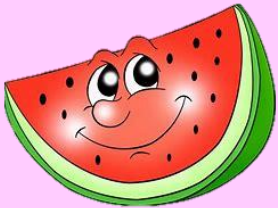
Yajaira gpe. Méndez Guzmán

DOCENTE:

LIC. JESSICA VELASQUEZ

FECHA:

15/10/2022



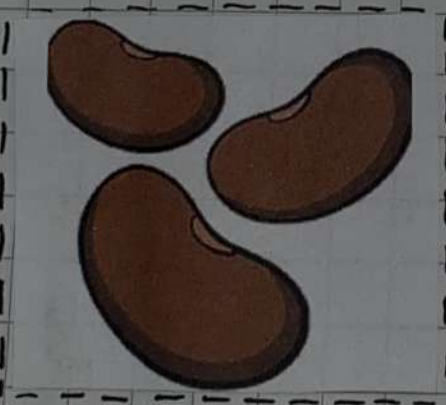
COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Productos de origen animal	Medidas	Gramos	Proteína (g)	Energía (kilocalorías)
Chicharrón	1 Ración	30	17.13	171
Atún en aceite	1/2 lata	60	14.52	168.6
Charizo	1 Ración	30	7.2	132.3
Salchicha	1 Ración	30	0.99	117
Charales	1 Ración	30	20.49	95.4



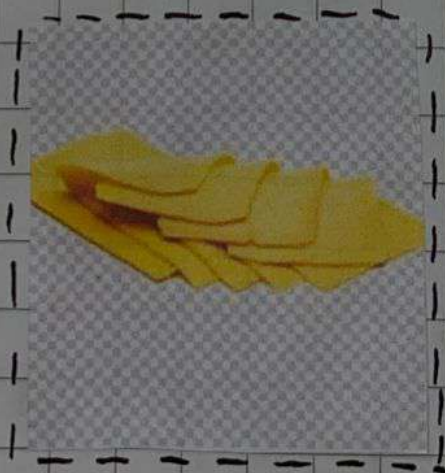
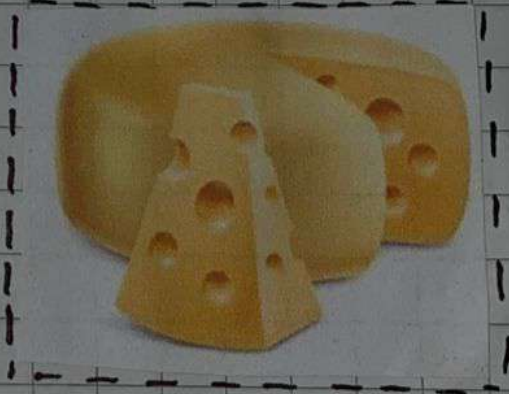
COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Leguminosas	Medidas	Gramos	Proteína (g)	Energía (Kilo calorías)
Frijol	1/2 taza	86	18.232	298.42
Garbanzo	1/2 taza	76	15.504	289.56
Lentejas	1/2 taza	84	19.068	285.6
Aloja	1/2 taza	86	17.458	273.48
Soya	1/2 taza	66	28.578	250.8



COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Quesos	Medidas	Gramos	Proteínas(g)	Energía (Kilocalorías)
Queso Cotija	1 porción	30	8.5	124
Queso Americano	2 Rebanadas	32	7.1	120
Queso Chihuahua	1 Porción	30	6.5	113
Queso Bouda	1 Porción	30	7.5	105
Queso Oaxaca	1 Porción	30	7.7	94



COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Cereales	Medidas	Gramos	Proteína (g)	Energía (Kilocalorías)
Espagueti	1/2 taza	75	6.38	274
Arroz Pre cocido	1/2 taza	75	4.75	271
Arroz Integral	1/2 taza	75	5.63	268
Arroz Pulido	1/2 taza	75	5.55	266
Pasta (Promedio)	1/2 taza	67	4.96	254



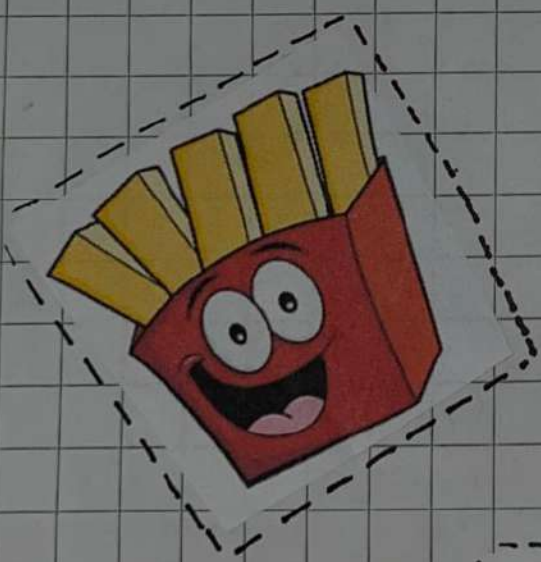
COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Gra sa	Medi das	Gramos	Gra sa (g)	Energía (Kilocalorías)
Tocino	1 porción	30	17.25	166
Monteca de cerdo	1 Cucharita	10	10	90
Manteca vegetal	1 Cucharita	10	10	88
Mayonesa	1 Cucharita	10	7.9	71
Aguacate	1/4 Pieza	38	5.13	60



COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Otros	Medidas	Gramos	Grasa (g)	Energía (Kilocalorías)
Hamburguesa	1 Pieza	186	24.4	575
Papas a la Francesa	Porción media	70	32.6	405
Postel de Chocolate	1 rebonada	106	17.4	389
Pan Dulce	1 Pieza	70	15.1	268
Pizza	1 rebonada	135	12.8	356



COMPOSICIÓN QUÍMICA DE LOS ALIMENTOS

Lacteos	Medidas	Gramos	Proteína (g)	Energía (kilocalorias)
Leche hervida	1 taza	240	8.16	165.6
Leche entera	1 taza	240	7.92	143.8
Leche Semi descremada	1 taza	240	7.92	120
Yogur (Leche Semi descremada)	1/2 taza	150	7.8	94.5
Yogur natural (Leche entera)	1/2 taza	150	5.25	94.5
Leche evaporada (Entera)	1/3 taza	30	2.04	40.8

