

- NUTRICION -

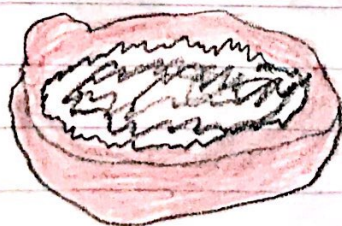
Cereales	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Kc
Arroz integral	1/2 taza	75	58.1	288
Espagueti	1/2 taza	75	60.0	274
Arroz precocido	1/2 taza	75	60.1	271
Arroz parido	1/2 taza	75	54.1	266
Pasta (Promedio)	1/2 taza	67	55.6	259
Frutas	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia
Manzana	1 Pieza	182	30.0	127.4
Chirimoya	1/2 Pieza	137	24.7	116.5
Kiwi	1 Pieza	154	21.7	109.9
Poranjo	1/2 pieza	145	21.6	99.5
Zanahoria	1/2 pieza	145	21.0	89.4
Leguminosas	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia
Frijol	1/2 taza	86	52.89	298.42
Sambazono	1/2 taza	76	46.308	235.50
Lentejas	1/2 taza	80	49.308	235.6
Achicoria	1/2 taza	80	50.396	223.48
Alfalfa	1/2 taza	80	49.30	258.6
Azúcares Simples	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia
Refrescos	1 Lata	355	38.7	156
Jugos de fruta	1 vaso	252	26.2	116
Jugos de leche	1 vaso	200	10.4	46
Chocolate sin azúcar	1 cucharadita	5	2.5	28
Marmalada	1 cucharadita	10	6.0	25

Lacteos	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Energia
Leche evaporada	1 taza	240	12.48	166.8
Leche entera	1 taza	240	11.28	148.8
Yoghurt	1/2 taza	150	10.5	44.5
Yoghurt natural	1/2 taza	150	2.05	94.5
Leche condensada	1 taza	240	11.52	120

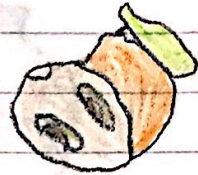
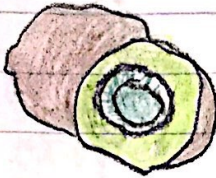
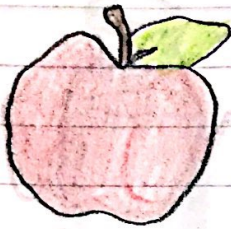
P.D.A.	Medidas	Gramos	Proteinas	Energia
Ajonjolino	1/2 taza	60	19.52	168.6
Chorizo	1 ración	30	2.2	132.3
Chicharrón	1 ración	30	17.13	121
Schibichs	1 ración	30	0.99	112
Chirales	1 ración	30	20.40	95.2

Grasas	Medidas	Gramos	Grasas (g)	Energia
Tocino	1 ración	30	17.25	166
Manteca cruda	1 cucharadita	10	10	90
Manteca vegetal	1 cucharadita	10	10	80
Mayonesa	1 cucharadita	10	2.9	71
Aguacate	1/4 pieza	30	5.13	60

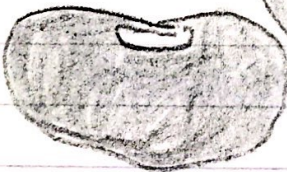
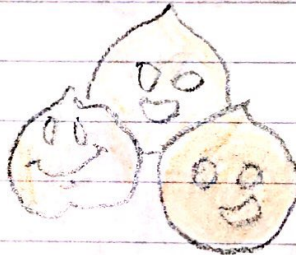
Ejemplos Curso 1.



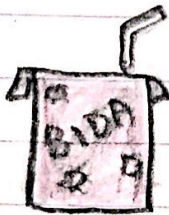
Ejemplos Cuadro 2



Ejemplos Cuadro 3.



Ejemplos Cuadro 4



Ejemplos Cuadro 5



Ejemplos Cuadro 6

