



Nombre del trabajo:

Grupos de alimentos por kcal

Cuadros

Materia:

Nutrición

Tercer semestre

Nombre del docente:

Lic. Jessica Velázquez

Nombre del alumno:

Abril Amairany Ramírez Medina

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

10 de octubre de 2022

Abril

Grupos de alimentos por kcal

10-10-22

Cereales	Medidas	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
Espagueti	1/2 taza	75	60.0	274
Arroz precocido	1/2 taza	75	60.0	271
Arroz integral	1/2 taza	75	58.1	268
Arroz pulido	1/2 taza	75	59.1	266
Pastas (promedio)	1/2 taza	67	55.5	254



Leguminosas	Medidas	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
Frijol	1/2 taza	86	52.89	298.42
Garbanzo	1/2 taza	76	46.36	289.56
Lentejas	1/2 taza	84	49.308	285.6
Alubia	1/2 taza	86	50.396	273.48
Haba	1/2 taza	73	46.063	258.42



Frutas	Medidas	Gramos	Carbohidratos (g)	Energía (kcal)
Manzana	1 pieza	182	30.0	127.4
Chicozapote	1/2 pieza	137	24.7	116.5
Kiwi	1/2 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



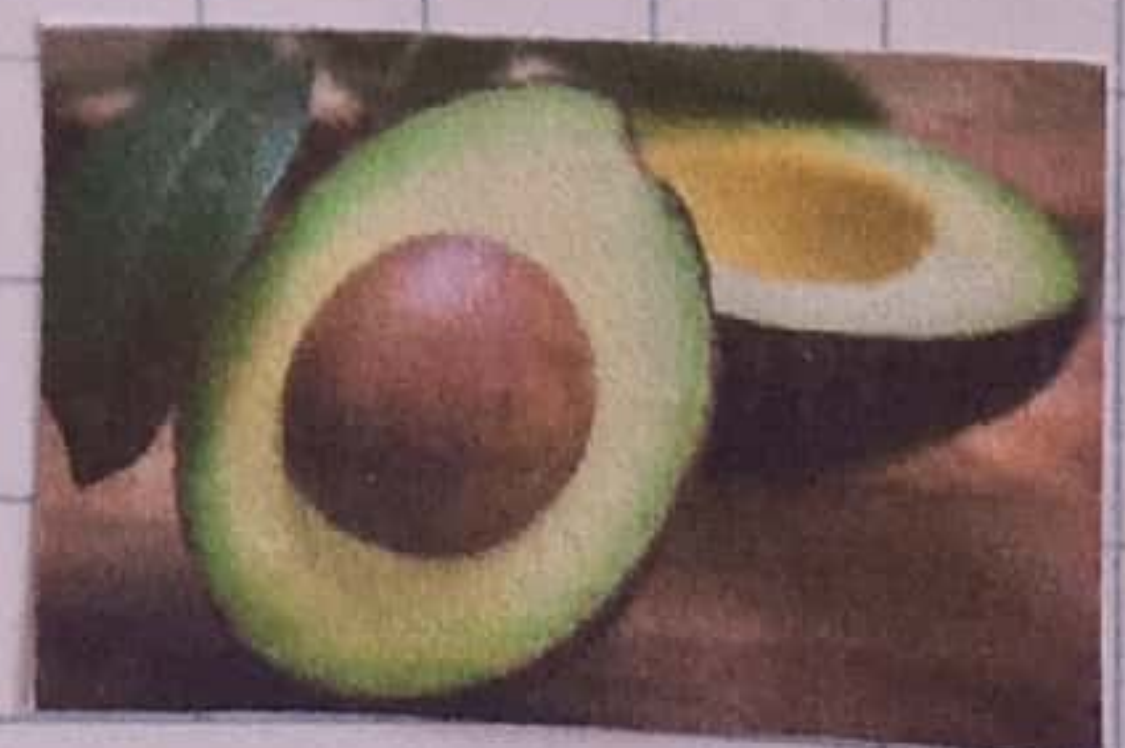
Azúcares simples	Medidas	Gramos	Carbohidratos(g)	Energía (kcal)
Refresco	1 lata	355	38.7	156
Jugo de fruta	1 vaso	252	26.2	116
Jugo de verduras	1 vaso	240	10.9	46
Chocolate sin azúcar	1 cucharadita	5	2.0	28
Mermelada	1 cucharadita	10	6.0	25



Lácteos	Medidas	Gramos	Carbohidratos(g)	Energía (kcal)
Leche hervida	1 taza	240	12.48	165.6
Leche entera	1 taza	240	11.28	148.8
Leche semidescremada	1 taza	240	11.52	120
Yogur (leche semidescremada)	1/2 taza	150	10.5	94.5
Yogur (leche entera)	1/2 taza	150	7.05	94.5



Grasa	Medidas	Gramos	Grasa(g)	Energía (kcal)
Tocino	1 porción	30	17.25	166
Manteca de cerdo	1 cucharadita	10	10	90
Manteca vegetal	1 cucharadita	10	10	88
Mayonesa	1 cucharadita	10	7.9	71
Aguacate	1/4 pieza	38	5.13	60



Abril

Grupos de alimentos por kcal

10-10-22

Productos de Origen animal	Medidas	Gramos	Proteina (g)	Energia (kcal)
Chicharrón	1 ración	30	17.13	171
Atún 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
Charales	1 ración	30	20.49	95.4

