

Grupos De Alimentos por Kcal

Nutricion

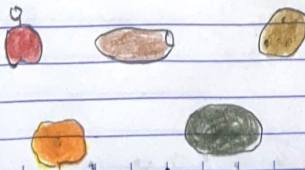
16 10 22

2

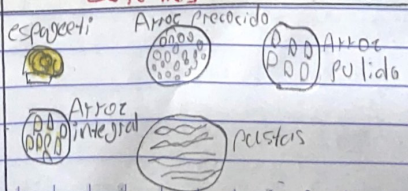
Frutas	medidas	Gramos	Carbohidratos	Kcal
Manzana	1 pieza	182g	30.0	127.4 kcal
Chicozapote	1/2 pieza	137g	24.7	116.5 kcal
kiwi	1 pieza grande	164g	24.4	109.9 kcal
Toronja	1/2 pieza	145g	21.6	94.5 kcal
Zapote Negro	1/2 pieza	145g	21.0	89.9 kcal






Cereales	medidas	Gramos	Carbohidratos	Kcal
Arroz precocido	1/2 taza	75g	60.0	271 kcal
espagueti	1/2 taza	75g	60.0	274 kcal
arroz pulido	1/2 taza	75g	59.1	266 kcal
Arroz integral	1/2 taza	75g	58.1	268 kcal
Pastas	1/2 taza	67g	55.5	254 kcal






Frutas




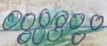








cereales







Alimentos Origen Animal	Medidas	Gramos	Proteina	Kcal	Dibujo
Chicharrón	1 ración	30g	17.13	171 kcal	
Atun en Aceite	1/2 lata	60g	14.52	168.6 kcal	
Salticha	1 ración	30g	10.86	117.1 kcal	
Chorizo	1 ración	30g	11.49	132.3 kcal	
Chatales	1 ración	30g	20.49	95.4 kcal	

Lacteos	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Kcal	Dibujo
Leche hervida	1 taza	240g	12.48	165.6 kcal	
Leche entera	1 taza	240g	11.52	148.8 kcal	
Leche Semidescremada	1 taza	240g	11.28	120 kcal	
yogurt	1/2 taza	150g	10.5	94.5 kcal	
yogurt Natural	1/2 taza	150g	7.05	94.5 kcal	

Leguminosas	Medidas	gramos	proteina	Kcal	Dibujos
Frijol	1/2 taza	96g	18.232	298.42 kcal	
Garbanzo	1/3 taza	63g	12.852	209.56 kcal	
Lentejas	1/2 taza	67g	15.204	285.6 kcal	
Alubias	1/2 taza	86g	17.458	299.18 kcal	
Habas	1/2 taza	78g	16.498	258.42 kcal	

Grasas	Medidas	Gramos	Grasa	Kcal	Dibujos
Tocino	1 porción	30g	17.25	166 kcal	
Manteca de puerco	1 cucharadita	30g	10	90 kcal	
Manteca Vegetal	1 cucharadita	10g	10	88 kcal	
Mayonesa	1 cucharadita	10g	7.04	71 kcal	
Aguacate	1/4 pieza	38g	5.13	60 kcal	

AZUCARAS Simples	Medidas	Gramos	Carbohidratos	Kcal	Dibujo
Refresco	1 lata	385 g	88.7	156 kcal	
Jugo de Fruta	1 vaso	252 g	26.2	116 kcal	
Jugo de Verduras	1 vaso	240 g	10.9	46 kcal	
Chocolate Sin Azúcar	1 Cucharadita	10 g	2.0	28 kcal	
Mermelada	1 Cucharadita	5 g	6.0	25 kcal	