

TABLA DE CALORIAS

Composición de los Alimentos por 100 g ó 100 ml en caso que no indique

ALIMENTOS	Calorías	Proteínas	Carbohidr.	Grasa	Colesterol	Fibra
-----------	----------	-----------	------------	-------	------------	-------

CARNE DE RES

Carne semigrasa	257	18	0	20	69	0
Carne molida	268	18	0	21	74	0
Cecina	198	15	0	15	86	0
Filete	112	24	0	1	47	0
Hígado	143	20	6	4	354	0
Menudo	98	15	0	4	95	0
Costillas	388	14	0	36	76	0
Carne Hamburguesa picada	286	24	0	20	87	0

EMBUTIDOS

Chorizo	433	24	0	38	110	0
Jamón	302	15	0.6	26	89	0
Salámi	250	14	2	20	65	0
Salchicha	396	14	3	36	0	0
Tocino	556	9	0	58	67	0

CARNE DE CERDO

Cerdo promedio	257	17	0	23	98	0
Cecina de cerdo	161	24	1	9	70	0
Chicharrón	596	57	0	39	74	0.3

AVES

Pollo con piel	215	19	0	15	75	0
Pollo rostizado	290	25	0	23	0	0
Pavo	160	20	0	8	73	0
Yema de huevo (1)	79	0	0	6	274	0
Clara de huevo (1)	16	6	1	0	0	0
Huevos fritos (1)	97	6	1	10	274	0

PESCADOS Y MARISCOS

Pescado	91	20	0	10	25	0
Langosta cruda	90	16	1	1	200	0
Pescado seco	223	47	0	4	0	0
Atún en aceite	228	24	0	21	55	0
Salmón en aceite	203	22	0	14	80	0
Sardinas en aceite	293	19	1	24	0	0
Camarón cocido	109	23	0	1	147	0

LACTEOS

Leche hervida (240 ml)	163	8	13	9	34	0
Leche descremada polvo (28g)	102	10	15	0.1	5	0
Leche entera polvo (28g)	141	7	11	8	27	0
Leche maternizada polvo (28g)	144	4	16	8	0	0
Yoghurt natural	52	4	5	3	13	0
Crema 40% grasa	345	2	3	37	137	0
Queso fresco	146	15	5	7	0	0
Queso Parmesano	392	36	3	26	68	0
Requesón	118	12	10	3	25	0

GRASAS

Manteca de cerdo	902	0	0	100	95	0
Mantequilla con sal (10g)	72	0	0	8	22	0
Margarina con sal (10g)	72	0.1	0.1	8	0	0
Mayonesa (12g)	87	0.1	0.6	9	31	0
Aceite de oliva (12g)	106	0	0	12	0	0
Crema de Cacahuete	581	28	172	49	0	2

CEREALES

Tortilla Maíz (4)	214	5	45	2	0	2
Hojuelas de maíz	389	8	86	0.3	0	2
Hojuelas de maíz azucaradas	391	5	90	1	0	2
Maicena	357	1	86	0.2	0	0.2
Tamal	130	3	34	1	0	1
Arroz Blanco	364	7	79	1	0	2
Arroz integral	360	8	77	2	0	4
Harina de trigo	387	7	89	2	0	0
Salvado de trigo	219	16	52	5	0	30
Hojuelas de avena	385	16.2	67	6	0	7
Pan Blanco	292	13	62	0.3	0	2
Pan dulce	384	9	61	12	12	1
Una Galleta (10 g)	40.3	1	7	1	0	0.4
Galleta salada	433	9	70	14	0	0.2
Galleta de trigo	403	8	68	14	0	6
Frijol	332	19	62	7	0	4
Soya	403	34	34	18	0	13
Pastas	340	9	73	0.4	0	2
Almendra	551	23	4	55	0	7
Cacahuete 30 gramos	18	7	6	15	0	2
Nuez de castilla	664	14	13	67	0	2

AZUCARES

Azúcar Morena(6g)	21	0	5	0	0	0
Azúcar Refinada(6g)	23	0	6	0	0	0
Miel de abeja (12g)	36	0.2	9	0	0	0
Chocolate con azúcar	459	4	75	16	0	0.1
Chocolate sin azúcar	403	14	41	39	0	2
Chocolate con leche	392	9	74	11	0	0
Café con azúcar	25.3	0	6	0	0	0
Refrescos (355 ml.)	161	0	39	0	0	0
Helado de leche (una bola)	133	3	17	6	0	0
Gelatina con agua	70	3	15	0	0	0
Jarabes de Sabores	3	0.3	64	0	0	0
Cucharada de mermelada (15g.)	39	0.1	9	0	0	0.1

LICORES

Copa de vino (240ml)	70	0.2	4	0	0	0
Cerveza 4.5% (355 ml.)	161	1	14	1	0	0

VERDURAS

Sopa de verduras	34	1	5	1	1	0.3
Ensaladas	68	2	9	2	2	1
Zanahoria	44	0.4	11	0.3	0	6
Aguacate	144	2	8	14	0	3
Brocoli	32	4	6	0.3	0	2
Calabaza Criolla	17	2	4	0.1	0	1
Cebolla blanca	40	2	9	0.2	0	1

Chicharo	140	9	26	4	0	4
Chile jalapeño	23	1	5	0.1	0	2
Col Blanca	26	2	5	0.1	0	2
Coliflor	26	3	4	0.3	0	2
Ejotes	21	2	4	0.4	0	1
Espárrago	26	3	5	0.2	0	1
Espinaca	16	3	2	0.4	0	4
Haba verde	75	6	13	0.2	0	2
Champiñón	27	3	4	0.4	0	3
Jitomate	19	1	4	0.2	0	2
Salsa catsup	106	2	25	0.4	0	1
Lechuga	19	1	4	0.3	0	2
Nopal	27	2	6	0.3	0	4
Pepino	12	1	2	0.1	0	1
Rábano	22	1	4	1	0	1
Tomate verde	24	1	5	0.2	0	2
Papa	76	2	18	0.1	0	1
Hojuelas de Papa	523	6	52	35	0	1
Hojuelas de Papa (30g)	158	2	16	11	0	0.4
Papas fritas a la francesa	315	4	36	17	5	1
Camote	103	1	24	0.4	0	3
Yuca	121	1	28	1	0	1

FRUTAS

Plátano	86	1	22	0.3	0	2
Ciruela roja	48	1	12	0.4	0	1
Agua de coco	18	0.3	5	0.2	0	0
Durazno	46	1	12	0.1	0	2
Fresa	30	1	7	0.4	0	2
Guayaba	51	1	12	1	0	6
Limón	20	1	11	0.3	0	2
Mandarina	44	1	12	0.2	0	0.3
Mango	65	1	12	0.3	0	1
Manzana	65	0.3	17	0.3	0	2
Puré de manzana	72	0.4	20	0	0	0
Melón	28	1	7	0.3	0	1
Naranja	47	1	12	0.1	0	2
Papaya	39	1	10	0.1	0	1
Pera	61	1	16	0.4	0	2
Piña	49	0.4	12	0.4	0	1
Sandía	32	1	7	0.4	0	0.3
Toronja	46	1	11	0.4	0	1
Uva	71	1	18	1	0	1

JUGOS

Jugo naranja natural (240 ml)	108	2	24	1	0	0
Jugo naranja envasado (240ml.)	100	1	24	0.24	0	0
Jugo zanahoria natural (240 ml.)	173	3	54	1	0	5
Jugo de uva envasado (240ml)	151	1	36	0	0	0
Jugo de manzana natural (240ml)	113	0	28	0.24	0	0
Jugo de tomate envasado (240ml.)	58	2	13	1	0	1

Composición de los Alimentos por 100 g ó 100 ml en caso que no indique

DESAYUNOS TIPICOS	Calorías	Proteínas	Carbohidr.	Grasa	Colesterol	Fibra
Jugo de naranja, 2 huevos pan blanco te sin azúcar	594	27	88	21.3	548	2
Café con leche y pan dulce	168	4	27	5	10	0.2