

Quedes saber cuantas calorías tiene los alimentos que consumís frecuentemente?

| Alimentos | Calorías por 100 gr de alimento (valores promedio) |
|--|---|
| Leche entera | 59 |
| Leche descremada | 45 |
| Yogur entero | 88 |
| Yogur entero con cereales | 163 |
| Yogur descremado con edulcorante | 36 |
| Yogur descremado con cereal | 60 |
| Quesos untables descremados | 96 |
| Quesos untables sin grasa (0%) | 76 |
| Quesos untables con crema | 247 |
| Quesos semidescremados | 128 |
| Quesos maduros descremados | 243 |
| Quesos (promedio general) | 304 |
| Huevo entero | 156 |
| Yema | 329 |
| Clara | 48 |
| Carne vacuna | 143 |
| Carne de pollo | 125 |
| Carne de pescado | 107 |
| Hamburguesas comerciales | 210 |
| Fiambres | 278 |
| Salchichas | 297 |
| Vegetales (promedio) | 26 |
| Frutas | 36 |
| Banana | 90 |
| Higo | 61 |
| Coco | 337 |
| Uva | 68 |
| Frutas secas (nueces, almendra, avellana , maní) | 621 |
| Fruta desecada (ciruela, durazno, higo, manzana, pera) | 257 |
| Arroz | 279 |
| Arroz integral | 353 |
| Copos de cereales | 367 |
| Cereales (fideos, arroz, polenta, etc.) | 328 |
| Pan francés | 280 |
| Pan integral | 240 |
| Pan lactal | 270 |
| Galletitas de agua | 410 |
| Galletitas de agua de bajo tenor graso | 323 |
| Galletitas dulces | 475 |
| Azúcar | 900 |
| Dulces | 280 |
| Dulce de leche | 291 |
| Mayonesa | 728 |
| Mayonesa dietética | 338 |
| Manteca | 756 |
| Margarina | 720 |
| Aceite | 900 |
| Golosinas | |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| *Caramelos rellenos de dulce de leche | 389 |
| *Chocolate | 548 |
| *Chocolates dietéticas | 556 |
| Postrecitos comerciales | 114 |
| Helados | 144 |
| Helados de agua | 103 |
| Ingredientes de copetín | |
| * Papas fritas | 554 |
| * Palitos | 560 |
| * Maní | 613 |
| Aceitunas en salmuera | 147 |
| Gaseosas colas | 40 |

- Los valores obtenidos son promedios
- Los valores son expresados en calorías cada 100 gr.

Tablas de referencia: Tabla de Composición Química de Alimentos CENEXA; Técnica dietoterapica. Longo- Navarro. Editorial Ateneo; Tabla de Composición química de la Cátedra de Técnica Dietoterapica de la carrera de Nutrición de la Universidad de Buenos Aires

2008. Todos los derechos reservados. www.alimentosnutral.com.ar