

Aporte nutricional de las carnes

Los valores indicados son los promedios de diferentes análisis efectuados, por tanto son orientativos y generales. Puede ocurrir que los valores correspondientes al producto que usted consume difieran a los indicados en esta tabla. Las celdas que se indiquen con '-' (guión) no implican que ese producto no contenga el elemento correspondiente a esa columna, sino que no se hayan efectuado mediciones o estas se consideren poco aproximadas para el caso. Por otra parte, todos los productos mencionados cuentan con otros aportes nutricionales, los que han sido obviados para no extender la tabla en forma excesiva.

Cada 100 grs		KCal	Prot. g	Grasa g	Sodio mg	Calcio mg	Hierro mg	Fósforo mg	Potasio mg	Vit.A U.I.	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg
Carne vacuna	magra	200	19	13	70	9	1.8	-	-	20	0.05	0.14
	semigorda	255	18	20	-	9	1.8	-	-	30	0.05	0.13
	gorda	305	17	25	-	8	1.7	-	-	40	0.05	0.13
	muy gorda	410	14	40	-	7	1.5	-	-	60	0.05	0.11
Carne de ternera	muy magra	175	20	10	70	9	1.9	-	-	20	0.05	0.14
Cortes americanos	tapa de asado	400	15	37	65	9	2.2	151	350	70	0.06	0.13
	tapa de asado magra	200	21	12	65	12	3.1	208	350	20	0.08	0.18
	bife angosto	380	16	35	65	9	2.3	142	355	70	0.07	0.14
	bife angosto magro	150	21	8	50	6	3.2	220	360	20	0.09	0.19
	vacio	144	22	6	65	15	3.1	200	355	10	0.09	0.2
Hamburguesas	promedio (9 marcas)	209	18	15	-	-	-	-	-	-	-	-
	mínimo	181	18.5	11.3	-	-	-	-	-	-	-	-
	máximo	231	14	19	-	-	-	-	-	-	-	-
Hamburguesas caseras	desgrasadas	155	20	8	-	-	-	-	-	-	-	-
Carne de cerdo	magra	275	17	23	-	10	2.5	190	-	-	0.80	0.19
	semigorda	300	16	27	-	9	2.3	175	-	-	0.75	0.18
	gorda	350	15	31	-	8	2.2	160	-	-	0.70	0.17
	Tocino / Panceta	850	3	85	17	8	-	25	10	-	-	-
	Chicharrón	680	20	60	-	60	2.8	150	-	-	-	-
Pollo	con piel	170	28	10	80	11	2	200	350	65	0.08	0.15
	sin piel	115	23	2	50	10	1.1	210	320	60	0.05	0.1
	pechuga	110	20	2.5	-	-	-	-	-	-	-	-
	muslo	125	20	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-
Pavo	sin desgrasar	240	19	20	60	20	2	220	250	400	0.6	0.1
	muslo	130	20	4	-	-	-	-	-	-	-	-
	pechuga	115	24	1.1	-	-	-	-	-	-	-	-
Carne de cordero	magra	165	18	10	95	-	-	-	-	-	-	-
	semigorda	315	16	28	75	-	-	-	-	-	-	-
	gorda	400	13	40	70	-	-	-	-	-	-	-

Fuente: www.zonadiet.com