

LACTEOS: NUTRIENTES CADA 100 GRAMOS				
1.1 Leches	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche chocolatada	62	10	3	1.1
Leche descr. en polvo	36	5.1	3.5	0.1
Leche entera	57	4.5	3	3
Leche entera azucarada	79	10	3	3
Leche descremada	45	4.7	3.1	1.5
1.2 Yogur y Leche cultiv	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Leche cultiv.descr.	32	4.3	3.6	0.1
Leche cultiv. entera/frutas	89	14	3.5	2.2
Yogur con cereales	48	9	3	0.05
Yogur con durazno	48	9	3	0.05
Yogur con fibras y frutas	71	12.5	4.7	0.2
Yogur con cereal azucar,	119	21	3.8	2.2
Yogur descr. saborizado	34.5	4.4	3.6	0.05
Yogur descr. y All Bran	75	12.5	5.1	0.4
Yogur descr. con frutas	48	9	2.8	0.03
Yogur descr. y corn flakes	63	11.4	4.2	0.04
1.3 Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso "Philadelphia" lighth	200	6.6	10	16.6
Queso Blanco diet	100	7.4	9.9	3.5
Queso camembert-brie	527	-	26.7	29.7
Queso cheddar Argentino	374	-	26	30
Queso chubut	328	-	25.9	24.9
Queso cottage	95	2	11.4	4.5
Queso crema	245	3.7	8.2	22
Queso cremoso	305	1.3	18.7	25
Queso cuartirolo	273	-	21	21
Queso dambo	356	-	26	28
Queso de cabra	173	3.7	16	10.3
Queso de máquina	250	1.9	16.5	17.2
Queso edam	345	26	22	27
Queso edam diet	268	1	30	16
Queso emmenthal	403	0.5	27.8	28.2

Queso fiambrín	334	1.2	17	29
Queso fontina	369	-	27	29
Queso fresco	307	1	24	23
Queso fresco diet	230	1	24	15
Queso fundido untable	285	2.9	10	25.9
Queso fymbo	348	-	24	28
Queso gruyere	357	10	28	26
Queso holanda	360	-	24	28
1.3 Quesos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Queso Mar del Plata	400	-	29.5	31.3
Queso mini fymbo	343	-	25	27
Queso Mozzarella	334	-	24	26
Queso Neufchatel	237	2.2	9.8	21
Queso parmesano	393	2.9	36	26
Queso pategrás	365	-	26	29
Queso petit suisse	165	3.5	7.5	13
Queso Port Salut	295	-	22	23
Queso Port salut diet	214	0.5	26	12
Queso provolone	392	-	30.5	30
Queso rallado	427	-	42.5	28.5
Queso reggianito	334	-	34	22
Queso ricotta	185	2.5	14.5	13
Queso ricotta descr.	105	2	13	5
Queso roquefort	364	-	20	31
Queso sardo	367	-	31	27
Queso tilsit diet.	270	1	30	17
Queso tofu	134	1	13	9
HUEVOS				
2.1 Huevos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Clara de huevo	53	1	11	0.2
Huevo de codorniz	179	3.6	11.6	13.1
Yema de huevo	341	2	16	29.2
CARNES				
3.1 Carne de vacuno	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS

Bife angosto	182	-	20.8	10.3
Cuadril	303	-	17.4	25.3
Cuadril magro	158	-	21.2	7.5
Hamburguesa	230	0.5	14	18.3
Hamburguesa diet.	112	2.4	17	3.6
Lomo semigordo	241	-	18.5	17.9
Lomo magro	148	-	20.7	6.5
Tapa de asado c/grasa	325	-	16.63	28.15
Tapa de asado magra	154	-	20.75	7.28
Tira de asado	401	-	14.8	37.4
Tira de asado magro	193	-	20.7	11.6
Vacío	144	-	21.6	5.7
3.2 Carne de Cerdo	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Carne de cerdo gorda	346	-	14.6	31.4
Carne de cerdo magra	276	-	16.7	22.7
Chivo	165	-	18.7	9.4
Ciervo	120	-	22.9	2.4
Liebre	135	-	21	5
Conejo, carne de	156	-	20.3	7.7
3.3 Vísceras de Animales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Chinchulines de vaca	98	-	14.5	3.9
Hígado de vaca	134	3.6	19.8	3.9
Lengua de vaca	191	0.9	16	13.2
Mollejas de vaca	229	-	14.4	19
Mondongo de vaca	90	1.4	14	2.7
Riñón de vaca	124	1.8	16.8	5
3.4 Fiambres y Embutidos	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Bondiola	353	-	21	30
Chorizo	373	2	12.5	31
Jamón cocido	126	3	20	4
Jamón crudo	296	-	25.8	20.6
Lomo	153	3	23	5
Mortadela	309	4	17	25
Paleta	121	3	16	5

Panceta ahumada	558	9	58	31
Pastrón	125	2	18	5
Leberwurst	294	3	21	22
Picadillo de carne	182	3.3	12	13.5
Salamín	325	-	23	26
Salchicha de viena	269	4.6	12	22.5
Salchicha de viena diet.	150	-	13.9	10.5
3.5 Carne de Ave	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Hamburguesa de pollo	153	1.8	19.1	7.7
Pavo, carne de	268	0.5	20	20.1
Pavita	163	-	21.7	6.5
Pollo, carne de	170	-	18.2	10.2
3.6 Menudo de ave				
Menudos de pollo	103	0.1	17.5	3.1
3.6 Carne de Pescado				
Bacalao	77	-	17.5	0.3
Brótola	84	-	16.7	0.8
Caballa	165	-	21.3	8.2
Lenguado	87	-	19	0.5
Merluza	90	-	19.3	0.8
Pejerrey	87	-	18.8	0.9
Salmón rosado	99	-	16.95	2.93
Surubí	109	-	18.2	4
3.6.1 Pescados envasados	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Anchoas	175	-	11.7	10
Arenque en salmuera	219	-	21	15
Atún en aceite	288	-	24.2	20.5
Atún en agua	127	-	28	0.8
Caviar en lata	262	3.3	26.9	15
Kani-Kama	80	-	10.5	0.3
Sardinas en aceite	238	-	23.4	13.2
3.8 Mariscos				
Almeja	76	2	12.6	1.6
Calamar	78	-	16.4	0.9

Langosta	88	0.5	16.2	1.9
Langostino	115	-	17.9	4.3
Mejillón	95	3.2	14.4	2.1
Ostra	44	3.5	5.8	0.5
Pulpo	56	-	12.6	0.3
Vieira	78	3.4	14.8	0.1
4. Vegetales, Hortalizas y Legumbres	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Acelga	25	4.6	2.4	0.3
Achicoria	20	3.8	1.8	0.3
Ají Morrón rojo	24	5.1	0.8	0.2
Alcaucil	33	6.9	2.8	0.2
Alfalfa, brotes de	52	9.5	6	0.4
Apio	21	3.3	1.1	0
Arvejas	84	14.4	6.3	0.4
Batata	114	26.3	1.7	0.4
Berenjena	25	5.6	1.2	0.2
Berro	19	3	2.2	0.3
Brócoli	32	5.9	3.6	0.3
Calabaza	26	6.5	1	0.1
Cebolla	38	8.7	1.5	0.1
Chauchas	32	7.1	1.9	0.2
Col de Bruselas	45	8.3	4.9	0.4
Repollo Blanco	24	5.4	1.3	0.2
Repollo Colorado	31	6.9	2	0.2
Coliflor	27	5.2	2.7	0.2
Endibia	20	4.1	1.7	0.1
Escarola	20	4.1	1.7	0.1
Espinaca	26	4.3	3.2	0.3
Espárrago	26	5	2.5	0.2
Haba	118	20.3	9.3	0.4
4.1 Vegetales	CAL/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Hinojo	28	5.1	2.8	0.4
Hongos	28	4.4	2.7	0.3

Lechuga	13	2.9	0.9	0.1
Choclo	96	22.1	3.5	1
Palmito	26	5.2	2.2	0.2
Palta	162	6.4	1.8	16
Papa	76	17.1	2.1	0.1
Pepino	15	2.7	0.7	0.1
Rabanito	16	2.8	0.6	0.1
Remolacha	44	9.5	1.7	0.1
Soja, brotes de	58	5.9	4.1	1.1
Tomate	22	4.7	1.1	0.2
Zanahoria	42	9.7	1.1	0.2
Zapallito	17	3.6	1.2	0.1
4.2 Legumbres Secas				
Arvejas secas	340	60.3	24.1	1.3
Garbanzos	360	61	20.5	4.8
Lentejas	340	60.1	24.7	1.1
Porotos	340	61.3	22.3	1.6
Soja, grano entero	306	33.3	33.4	16.1
FRUTAS				
5.1 Frutas Frescas				
Ananá	52	13.7	0.4	0.2
Banana	85	22.2	1.1	0.2
Cereza	58	14.3	1.2	0.3
Ciruela	47	11.9	0.6	0.2
Coco fresco	296	13.7	3.5	27.2
Damasco	57	13.8	0.8	0.6
Durazno	52	13.3	0.8	0.2
Frutilla	36	8.5	0.8	0.3
Granada	67	16.2	0.8	0.7
Higo	62	15.6	1.2	0.2
Kinoto	62	15.6	1.3	0.2
Kiwi	53	10.8	0.8	0.6
Limón	29	8.1	0.6	0.6
Mandarina	43	10.9	0.7	0.2

Manzana	58	15.2	0.3	0.3
Melón	44	11.1	0.6	0.3
Naranja	42	10.5	0.8	0.2
Níspero	44	10.7	0.2	0.6
Pera	56	14.8	0.3	0.2
Pomelo	41	10.6	0.5	0.1
5.1 Frutas Frescas	Cal/100 gr	HC	PROTEINAS	GRASAS
Sandía	22	5.3	0.5	0.1
Uva	68	16.7	0.6	0.7
5.2 Frutas Secas				
Almendra	547	19.6	18.6	54.1
Avellana	647	19.8	10.8	63.2
Castaña de pará	640	20.5	13.2	60.3
Maní	560	17.5	26.7	47.3
Nuez	664	13.2	13.7	67.2
Pistacho	594	19	19.3	53.7
5.3 Frutas Deshidratadas				
Ciruela	255	67.4	21	0.6
Durazno	262	68.3	3.1	0.7
Dátil	274	72.9	2.2	0.5
Higo	274	69.1	4.3	1.3
Pasa de uva	289	77.4	2.5	0.2
5.4 Frutas Envasadas diet				
Ananá	35	8.34	0.38	0.12
Cóctel de Frutas diet	36	8.34	0.38	0.12
Durazno en almíbar diet	14	2.8	0.2	0.2
Peras en almíbar diet	25	5.5	0.4	0.2
CEREALES				
6.1 Cereales				
All Bran	233	73.3	13.3	3.3
Arroz Blanco	343	78.6	6.7	0.25
Arroz integral	353	75.8	8.7	1.7
Avena "Nestum"	410	71.5	13	8
Avena arrollada	387	62.5	12.7	9.5

Avena, salvado de	383	58.9	17	8.8
Cereal Mix	375	67.5	9.5	7.2
Choco cereal	400	86.7	6.7	3.3
Copos de Maíz	367	83	6.6	0
Copos de Maíz azucarados	367	93	3.3	0
Froot Loops	367	83.3	6.7	3.3
Harina de Gluten	378	47.2	41.4	1.9
Maíz, harina precocida	374	81.4	7.2	1.2
Maíz, almidón de	355	88.2	0.3	0.1
Sémola	346	71	12	1.5
Trigo, harina	345	74.5	9.5	1.1
Trigo, harina integral	333	71	13.3	2
Trigo, salvado de	353	61.9	16	4.6
6.2 Pastas Frescas y Secas				
Cappelettis cuatro quesos	275	47	8.5	5.9
Fideos	369	75.2	12.5	1.2
Fideos soperos	343	72.2	11	1.1
Masa de empanadas	385	43.5	5	21.2
Masa de pizza de molde	246	46.9	6.6	3.4
Ñoquis de papa	246	40.2	6.3	6.6
Ravioles de carne y jamón	253	44.4	9.1	4.4
Tallarines al huevo	287	56.8	9.2	2.6
Fideos de gluten	363	54	33	1.6
Fideos de harina integral	359	70	15.4	1.7
Fideos diet	370	54	32	1
6.3 Pan				
Pan alemán	263	56.5	8.9	0.2
Pan Matzá	390	84.7	10	1
Pan francés	269	57.4	9.3	0.2
Pan Lacteado	256	52.4	7.6	1.7
Pan de centeno	245	50.5	8.2	1.1
Pan de salvado doble diet	228	36.8	13.5	3
6.4 Facturas y Masas				
Bombas	373	33.4	14	20.4

Cañón de dulce de leche	397	53.7	6.7	17.3
Churros	348	40	4.6	20
Doughnuts	391	51.4	4.6	18.6
Magdalena	391	48.4	5.3	18.4
Medialuna	318	55	9.1	6.9
Mil hojas	630	45	8.6	46.2
Palmeras	475	45	5.2	30.5
Panqueques	235	28.9	9.4	9.1
Scons	398	49.3	10.8	17.5
6.5 Galletitas				
Bay-biscuit	392	83.3	8.6	2.7
Galleta marinera	361	75.9	12.8	0.7
Galletitas de agua	415	72.2	8.6	10.2
Galletitas con salvado	438	69.3	13.8	12.4
Galletitas con salvado diet	310	59.2	13	2
Galletitas dulces	457	73.4	7	15.1
Galletitas dulces rellenas	496	70.7	3.5	22.1
Grisines	342	72.6	12.5	0.2
Vainilla	388	81.6	7.8	3.4
Cuerpos Grasos				
7.1 Grasas animales				
Crema de leche	422	2.5	1.7	45
Manteca	744	0	1.5	82
Manteca diet	381	0	6.5	39.4
7.2 Grasas Vegetales				
Manteca de cacao	925	0	0	94.5
Manteca de maní	581	17.2	27.8	49.4
Margarina	730	0.4	0.6	81
Margarina diet	333	1.8	0.2	36.1
7.3 Aceite				
Aceite de girasol	860	0	0	100
Aceite de oliva	860	0	0	100
7.4 Mayonesa, Salsas				
Ketchup	150	3.5	2	0

Mayonesa	800	1.5	1	81.3
Mostaza	75	6.4	4.7	4.4
Salsa blanca	163	8.8	3.9	12.5
Salsa de soja	61	8.3	8.8	0
Salsa pomarola	60	3.2	1.9	4.4
Salsa golf	640	7	1.6	67
Mayonesa lighth	374	7.5	0.5	38
8.1 Azúcar y Dulces				
Azúcar blanca	385	99.5	0	0
Azúcar morena	373	96.4	0	0
8.2 Dulces				
Dulce de batata	255	62.4	0.1	0.55
Dulce de leche	284	52	5.5	6
Dulce de membrillo	278	86.8	0.98	0.44
Jaleas	261	65	0.2	0
Mermelada	272	70	0.6	0.1
Miel	294	79.5	0.3	0
8.2.1 Dulces dietéticos				
Dulce de batata diet	171	42	0.1	0.16
Dulce de leche diet	210	27	6	2.5
Jalea diet	106	26.1	0.4	0.07
Mermelada diet	110	26.8	0.4	0.007
Bebidas				
9.1 Bebidas sin alcohol				
Agua tónica	34	8.5	0	0
Alimento de soja líquido	44	10.1	0.5	0.2
Bebida gaseosa azucarada	48	12	0	0
9.2 Bebida con alcohol				
9.2.1 Aperitivo				
Vermouth amargo	112	0	0	0
Vermouth americano	104	0	0	0
9.2.2 Cerveza				
Cerveza	48	3.8	0.6	0

Cerveza lighth	28	1.3	0.2	0
9.2.3 Champagne				
Champagne demi-sec	90	2.5	0	0
Champagne dulce	118	10	0.2	0
Champagne seco	85	1.2	0	0
9.2.4 Sidra				
Sidra	72	9.1	0	0
9.2.5 Licores				
Anisette	385	35	0	0
Crema de cacao	260	30	0	0
Licor	285	33.8	0	0
9.2.6 Bebidas destiladas				
Cognac	280	‘	‘	‘
Caña	273	‘	‘	‘
Ginebra	245	‘	‘	‘
Grapa	‘	‘	‘	‘
Pisco	210	‘	‘	‘
Ponche	203	‘	‘	‘
Rhun	245	‘	‘	‘
Ron	305	‘	‘	‘
Vodka	315	‘	‘	‘
9.2.7 Vinos				
Jerez	153	11.4	‘	‘
Vino promedio	53	‘	‘	‘
9.2.9.8 Vinos generosos				
Marsala	105	5	0.3	‘
Oporto	130	6	0.3	‘
9.2.9 Whisky				
Whisky (promedio)	264	‘	‘	‘
9.2.10 Cocktaies				
Daiquiri	122	5.2	0.1	0.1
Gin&Tonic	76	7	‘	‘
Martini	140	0.3	0.1	0.1
Piña colada	194	29.6	0.4	1.9

10.1 Golosinas				
Alfajor de dulce de leche	391	73.9	4.6	8.5
Almendra c/chocolate	569	39.6	12.3	43.7
Caramelo c/dulce de leche	389	94	0.9	1
Mantecol	529	52.9	14.1	28.2
Merengue	378	92.6	1.7	0.1
11.1 Chocolate y Cacao				
Chocolate blanco	563	52.2	7.1	36.2
Chocolate con leche	542	54	6	33.5
Chocolate amargo	570	18	5.5	52.9
Chocolate c/almendras	583	51	8	38.6
Chocolate de taza	471	58.9	5.4	32.1
Polvo de cacao	343	74.2	5.2	2.8
12.1 Ingr. de Copetín				
Almendras tostadas	627	19.5	18.6	57.7
Chizitos	520	56	12	32
Maní salado	600	20	32	44
Palitos salados	591	53.9	7.3	38.5
Papas fritas	540	48	8	36
Pochoclo	386	76.4	12.9	5
Pochoclo acaramelado	520	64	4	28
13.1 Semillas				
Semillas de amapola	533	23.7	18	44.7
Semillas de girasol	560	19.9	23	47.3
Semillas de sésamo	563	21.6	18.6	49.1

[↑ Subir](#)

Aceites y grasas	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Aceite de cacahuete	900
Aceite de girasol	900
Aceite de maíz	900
Aceite de oliva	900
Aceite de soja	900
Manteca	670
Mantequilla	752
Margarina vegetal	752

[↑ Subir](#)

Azúcares y dulces	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Azúcar	380
Cacao en polvo	366
Caramelos	378
Compota	66
Crema de chocolate con avellanas	549
Chocolate con leche	550
Chocolate negro	530
Gominolas	172
Polo	215
Dulce de membrillo	215
Mermelada con azúcar	280
Mermelada sin azúcar	145
Miel	300

[↑ Subir](#)

Bebidas	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Aguardiente	280
Anís	312
Batido de chocolate	100
Chocolate a la taza	439
Café	5
Cerveza negra	37
Cerveza rubia	45
Coñac, brandy	243
Ginebra	244
Gaseosas	48
Ron	244
Sidra dulce	33
Sidra seca	35
Té	2
Vermut dulce	160

Vino de mesa	70
Vino dulce (Jerez)	160
Vino Oporto	160
Whisky	244

[↑ Subir](#)

Carnes, caza y embutidos	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Bacon	665
Cerdo, chuleta	330
Cerdo, hígado	153
Cerdo, lomo	208
Codorniz y perdiz	114
Conejo, liebre	162
Cordero, costillas	215
Cordero, hígado	132
Cordero, pierna	248
Chorizo	601
Foie-gras	518
Gallina	369
Jamón serrano	380
Jamón de York	289
Lomo embutido	380
Mortadela	265
Pato	200
Pavo	223
Pollo sin deshuesar	121
Pollo deshuesado	85
Salchicha de Frankfurt	315
Salchichón	294
Ternera, solomillo	90
Ternera, bistec	181
Ternera, chuleta	168
Ternera, hígado	140
Ternera, lengua	207
Ternera, riñón	86
Ternera, sesos	125

[↑ Subir](#)

Cereales y derivados	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Arroz blanco	354
Arroz integral	350
Avena	367
Cereales con chocolate	358
Cereales con miel	386
Copos de maíz	350
Harina de maíz	349
Harina de trigo	353
Harina de trigo integral	340

Pan de centeno	241
Pan de trigo blanco	255
Pan de trigo integral	239
Pan de molde blanco	233
Pan de molde integral	216
Pan biscote	411
Pasta	368
Sémola de trigo	368

[↑ Subir](#)

Frutas	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Aceitunas	149
Cerezas	77
Ciruela	44
Ciruela pasa	290
Coco	646
Chirimoyas	78
Dátil	279
Dátil seco	306
Frambuesa	40
Granada	65
Higos	80
Higos secos	275
Kiwi	51
Limón	39
Mandarina	40
Mango	57
Manzana	52
Melón	31
Membrillo	33
Moras	37
Naranja	44
Nísperos	97
Papaya	45
Peras	61
Piña	51
Piña en almíbar	84
Plátano	90
Pomelo	84
Sandía	30
Uva	81
Uva pasa	324
Zumo de naranja	42

[↑ Subir](#)

Frutos secos y snacks	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Almendras	620
Avellanas	675

Cacahuetes	637
Castañas	199
Nueces	660
Pistachos	581
Chocolatina	441
Palomitas de maíz	592
Patatas fritas (chips)	544
Pipas de girasol	535

[↑ Subir](#)

Huevos	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Clara	48
Huevo entero	162
Huevo cocido	147
Yema	368

[↑ Subir](#)

Lácteos y derivados	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Cuajada	92
Flan de huevo	126
Flan de vainilla	102
Leche condensada	350
Leche desnatada	36
Leche entera	68
Leche semidesnatada	49
Queso blanco desnatado	70
Queso camembert	312
Quesitos en porciones	280
Queso gruyere	391
Queso manchego	376
Queso parmesano	393
Queso roquefort	405
Requesón	96
Yogur desnatado	45
Yogur desnatado con frutas	82
Yogur natural	62
Yogur natural con frutas	100

[↑ Subir](#)

Legumbres	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Garbanzos	361
Habas secas	343
Lentejas	336
Soja en grano	422

[↑ Subir](#)

Precocinados	Valor energético por 100 gramos (en
---------------------	--

	Kcal.)
Buñuelos	123
Canapés	234
Canelones	127
Croquetas	123
Churros	348
Empanada de atún	243
San Jacobo (jamón y queso fritos)	214
Lasaña	147
Pescado empanado	178
Pizza	234
Pollo empanado	283
Rollitos de primavera	258
Sopas de sobre	49
Tortilla de patata	194

[↑ Subir](#)

Productos del mar	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Almejas	50
Anchoas	175
Anguila	200
Arenque ahumado	209
Arenque seco	122
Atún	225
Atún en lata con aceite vegetal	280
Bacalao fresco	74
Bacalao salado	108
Bacalao seco	322
Besugo	118
Caballa	153
Calamar	82
Cangrejo	85
Caracoles	67
Caviar	233
Congrio	112
Gambas	96
Langosta	67
Langostino	96
Lenguado	73
Mejillón	74
Merluza	86
Ostras	80
Pulpo	57
Salmón fresco	172
Salmón ahumado	154
Salmonete	97
Sardinas en lata con aceite vegetal	192
Sardinas, boquerones	151
Trucha	94

[↑ Subir](#)

Repostería	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Bizcocho	456
Brioche	469
Bollo	469
Croisant de chocolate	469
Croisant	456
Donuts	456
Ensamada	469
Galletas con chocolate	524
Galletas de mantequilla	397
Galletas saladas	464
Magdalenas	469
Pasta de hojaldre, cocida	565
Pasta de té	456
Tarta de manzana	311
Tarta de manzana con base de hojaldre	456
Pastel de queso	414

[↑ Subir](#)

Salsas y condimentos	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Bechamel	115
Cubito de caldo	259
Ketchup	98
Mayonesa	718
Mostaza	15
Salsa de tomate en conserva	86

[↑ Subir](#)

Verduras y Hortalizas	Valor energético por 100 gramos (en Kcal.)
Acelgas	33
Ajos	139
Apio	20
Berenjena	29
Berro	21
Calabaza	24
Cebolla	47
Col	28
Col de Bruselas	54
Coliflor	30
Champiñón	28
Endibia	22
Escarola	37
Espárragos naturales	26
Espárragos de lata	24
Espinacas	32

Habas	64
Judías verdes	39
Lechuga	18
Maíz de lata	50
Menestra de verduras	29
Nabos	29
Patata cocida	86
Pepino	12
Perejil	55
Pimiento	22
Puerros	42
Puré de patata	357
Rábanos	20
Remolacha	40
Tomate	22
Tomate triturado de lata	39
Tomate en salsa	21
Zanahoria	42

Grupos de alimentos

Los alimentos se pueden dividir, actualmente, en seis grupos:

Grupo 1. Leche, derivados lácteos o huevos. Aportan proteínas, vitaminas y calcio.

Grupo 2. Carne. Aportan fundamentalmente, proteínas.

Grupo 3. Grasas i aceites. Consumidos de forma moderada proporcionan una buena parte de la grasa que necesitamos.

Grupo 4. Cereales, legumbres, patatas i azúcar. Aportan proteínas e hidratos de carbono.

Grupo 5. Hortalizas y verduras. Son una fuente de vitaminas i fibra.

Grupo 6. Frutas. Aportan hidratos de carbono, vitaminas y fibra.

La dieta mediterránea

La dieta mediterránea esta considerada como una de las mas sanas. Esta dieta se encuentra en los países bañados por el Mediterráneo. Se cree que es sana por el consumo de aceite de oliva, pescado azul, verduras i hortalizas.

La dieta mediterránea es una filosofía de la vida basada en:

1-.Una forma de alimentación compuesta de una combinación de ingredientes tradicionales o actualizados mediante las modernas tecnologías.

2-.Recetas y modos de cocinar de la zona.

3-.Cultura y estilos de vida típicos del Mediterráneo.

Son características esenciales de la Dieta Mediterránea tradicional el consumo, abundante de cereales y sus derivados,- como pasta, pan y arroz-, legumbres, frutas, frutos secos, verduras y hortalizas, con menores cantidades de pescado, aves, huevos y derivados lácteos y aún menores proporciones de carnes. Estos alimentos se condimentan habitualmente con aceite de oliva y se acompañan de un consumo moderado de vino con la comida. Todo ello según costumbres, hábitos y creencias religiosas.

Una actividad regular es una característica de la forma de vida Mediterránea y un complemento importante de la saludable Dieta Mediterránea tradicional.

Las cualidades culinarias de las diversas cocinas del Mediterráneo son conocidas y apreciadas en todos los lugares del planeta, por su buen paladar y su sencillez de preparación.

Grasa Corporal



El requerimiento calórico varía según el sexo y la edad

Mujeres adultas	Varones Adultos
2000 kcal	3000 kcal

El porcentaje de grasa corporal es el método más fiable para establecer el peso ideal de una persona pero es el más difícil y complicado de medir.

Existen varias formas de medirlo, las más fiables son de laboratorio:

- ▶ **Pesaje hidrostático:** demasiado complicado, se sumerge a un individuo en una piscina y se lo pesa allí adentro
- ▶ **Pliegues cutáneos,** se realiza en muchos gimnasios hoy en día, debe realizarlo una persona idónea, ya que no es solamente medir el pliegue de grasa con una pinza
- ▶ También se puede realizar mediante un **aparato de ultrasonido.**

Hombres

Deben medirse con un centímetro la circunferencia de la cintura a nivel del ombligo (medir 3 veces y promediar)

$$\text{PCM} = 98.42 + [(1.082 * \text{PC}) - (4.15 * \text{CC})]$$

$$\% \text{ de grasa} = (\text{PC} - \text{PCM}) / \text{PC} * 100$$

Siendo PCM Peso Corporal Magro
PCI Peso Corporal
CC Circunferencia de la Cintura

Mujeres

- ▶ Es más complicado deben realizar varias medidas
- ▶ Circunferencia del diámetro de las muñecas en su nivel más ancho (CM)
- ▶ Circunferencia abdominal debajo del ombligo en el lugar más ancho (CA)
- ▶ Circunferencia de las caderas a nivel de los glúteos (nalgas) en el lugar más ancho (CC)
- ▶ Circunferencia del antebrazo en el lugar más ancho justo debajo del codo con el brazo extendido y la palma hacia arriba (C Ant)

$$\text{PCM} = 8,987 + 0,732 * (\text{PC}) + 3,786(\text{CM}) - 0,157 * (\text{CAbd}) - 0,249 * \text{CC} + 0,434 * (\text{CAnt})$$

$$\% \text{ de grasa} = (\text{PC} - \text{PCM}) / \text{PC} * 100$$

Nota ambos test no son fiables en personas con grandes desarrollo muscular

GASTO CALÓRICO SEGÚN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Sólo necesitarás una calculadora... y un poco de sinceridad para “confesar” el nivel de intensidad con que los practicas.

Antes de pasar a cada caso en particular, damos un ejemplo de cómo se calcula la fórmula:

Supongamos que usted pesa 70 kilos, practica la actividad durante 30 minutos y la fórmula para esa actividad es:

$0,046 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Usted debería realizar el siguiente cálculo: $0,046 \times (70 \times 2,2 = 154) \times 30 = 0,046 \times 154 \times 30 = 212,52$ calorías quemadas

Aquagym

$0,031 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Baile aeróbico

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,046 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,062 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Baile de salón

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,034 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Baile en discoteca

Gasto calórico estimado

Práctica vigorosa: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Ballet

Gasto calórico estimado

$0,058 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Baloncesto

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,045 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,071 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Béisbol/sóftbol

Gasto calórico estimado (para un pitcher o un catcher)

$0,039 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Bicicleta

Gasto calórico estimado

Velocidad baja (16 km por hora): $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Velocidad moderada (20 km por hora): $0,071 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Boxeo

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,052 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,078 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Caminata

Gasto calórico estimado

Práctica moderada (5 km por hora): $0,029 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa (7 km por hora): $0,048 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Carrera/Jogging

Gasto calórico estimado

Trote lento (8 km por hora): $0,06 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Trote rápido (11 km por hora): $0,092 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Carrera lenta (13 km por hora): $0,104 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Carrera rápida (16 km por hora): $0,129 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Cheerleading y actividades similares

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,033 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Esquí

Gasto calórico estimado

Continuo, experiencia intermedia: $0,039 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Experto: $0,078 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Fútbol

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,052 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,097 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Fútbol americano

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,078 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Golf

Gasto calórico estimado

$0,045 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Balonmano

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,078 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Jockey sobre césped o sobre hielo

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,052 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,078 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Judo/Kárate

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,09 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Natación

Gasto calórico estimado

Práctica moderada (18 m por minuto): $0,032 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa (50 metros por minuto): $0,088 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Pádel

Gasto calórico estimado

Principiantes, singles: $0,032 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Expertos, singles: $0,055 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Expertos, dobles: $0,042 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Patinaje (sobre hielo o con ruedas)

Gasto calórico estimado

Principiante: $0,032 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Práctica moderada: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Práctica vigorosa: $0,065 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Pilates

$0,023 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Ping-pong (tenis de mesa)

Gasto calórico estimado

Jugador con experiencia: $0,045 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} =$ calorías aproximadas quemadas

Remo

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,032 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,097 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Rugby

Gasto calórico estimado

Práctica moderada: $0,052 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Práctica vigorosa: $0,097 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Salsa

$0,043 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Skateboarding

Gasto calórico estimado

Moderado a vigoroso: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Spinning

Intensidad leve a moderada: $0,023 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Stepping en escalones

$0,071 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Surf

Gasto calórico estimado

Incluyendo el nado: $0,078 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Tai Chi Chuan

$0,031 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Tenis

Gasto calórico estimado

Principiante: $0,032 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Con experiencia, singles: $0,071 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Con experiencia, dobles: $0,049 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Voleibol

Gasto calórico estimado

Competitivo: $0,065 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

Yoga

$0,019 \times (\text{su peso} \times 2,2) \times \text{total de minutos de práctica} = \text{calorías aproximadas quemadas}$

NÚMERO DE CALORÍAS QUE NECESITAMOS

El número de calorías que necesitas depende de tu constitución y de tu nivel de actividad (una persona de constitución más recia requiere más calorías que otra que no lo sea tanto, una persona activa requiere más calorías que una sedentaria y los hombres requieren más calorías que las mujeres).

La cantidad mínima de energía, conocida como **BMR (Basal Metabolic Rate o Tarifa Metabólica Básica)** necesaria se puede calcular usando unas ecuaciones que requieren: el peso en kilogramos, la altura en centímetros, y la edad en años. El BMR tiene que ser multiplicado por un factor de actividad, para estimar las calorías requeridas en un día, pero es importante hacer un cálculo estimado de su actividad física. "Sedentario" significa que no haces ejercicio en absoluto, "ligeramente activo" significa que haces algo de ejercicio o deporte ligero de 1 a 3 veces por semana, "moderadamente activo" si haces ejercicio más duro por lo menos media hora al día y cinco días por semana y "muy activo" significa que practica ejercicio fuerte o deportes vigorosos 6-7 días a la semana y eres "súper activo" si tienes un trabajo físico en el cual estás muy activo a lo largo del día. A continuación tienes la fórmula para calcular tu tarifa metabólica básica en función de tu sexo:

$$\text{Hombre } \text{BMR} = 10 \times \text{peso} + 6.25 \times \text{altura} - 5 \times \text{edad} + 5$$

$$\text{Mujer } \text{BMR} = 10 \times \text{peso} + 6.25 \times \text{altura} - 5 \times \text{edad} - 161$$

FÓRMULA HARRIS – BENEDICT

MUJER

$$655 + (9.6 \times \text{peso kg}) + (1.8 \times \text{altura cm}) - (4.7 \times \text{edad}) \times \text{Factor de Actividad}$$

HOMBRE

$$66 + (13.7 \times \text{peso kg}) + (5 \times \text{altura cm}) - (6.8 \times \text{edad}) \times \text{Factor de Actividad}$$

FACTOR DE ACTIVIDAD

Sedentario = 1.2

Actividad Ligera (practica deportiva 1 a 3 veces por semana) = 1.375

Actividad Media (practica deportiva 3 a 5 veces por semana) = 1.55

Actividad Alta (practica deportiva 6 a 7 veces por semana) = 1.725

Actividad Extremadamente Alta (deportistas de élite) = 1.9

EN CASO DE QUERER ENGORDAR O ADELGAZAR, TAN SÓLO DEBERÍAMOS MODIFICAR EL APOORTE CALÓRICO O VARIAR NUESTRA ACTIVIDAD.

DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE EL APOORTE CALÓRICO NO PUEDE SER NUNCA INFERIOR A 1200 Kcal. Para las MUJERES Y DE 1800 Kcal para los HOMBRES.