

# Tabla de composición de alimentos

## Guía Rápida para hacer una dieta sana

USTED PUEDE COMER...

...ALGUNA VEZ AL MES:

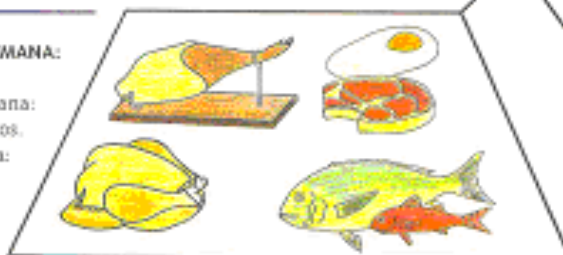
Mantequilla, Margarina, Embutidos y productos de repostería.  
(En muy pequeñas cantidades pueden consumirse más frecuentemente)



Las dietas mediterráneas previenen la aparición de enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer

...ALGUNA VEZ A LA SEMANA:

1 Vez a la semana:  
Jamón, Carnes Rojas, Huevos.  
1-2 Veces a la semana:  
Pollo.  
3-4 Veces a la semana:  
Pescado.



...TODOS LOS DIAS:

Frutas, Verduras y Hortalizas  
Legumbres y Cereales  
Aceite de Oliva y Yogur



Tomar 100 ml. de vino tinto dos veces al día (2 copas de vino tinto) disminuye el riesgo de padecer algunas enfermedades cardiovasculares.

Las personas con obesidad deben subir un piso en la base de la pirámide, substituyendo cereales y legumbres por frutas y verduras. También deben evitar por completo los alimentos del último piso de la pirámide.

Copyright © Gonzalo Martín Peña

Gonzalo Martín Peña

**NUTRICIA**  
Leaders in scientific nutrition

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	
Acelgas	33
Ajos	139
Alcachofas	64
Apio	20
Berenjena	29
Berro	21
Boniato	152
Calabacín	31
Calabaza	24
Cardo	21
Cebolla	47
Cebolla tierna	39
Col	28
Col de Bruselas	54
Coliflor	30
Setas	28
Endibia	22
Escarola	37
Espárragos	26
Espinacas	32
Grellos	11
Guisantes	92
Habas tiernas	64
Judías tiernas	39
Lechuga	18
Maíz dulce en conserva	50
Nabos	29
Patata cocida	86
Pepino	12
Perejil	55
Pimiento	22
Puerros	42
Rábanos	20
Remolacha	40
Soja (brotes)	50
Tomate	22
Zanahoria	42
<b>FRUTAS</b>	
Aguate	167
Albaricoques	44
Cerezas	77
Ciruelas	44
Coco	646
Chirimoya	78
Dátil	279
Frambuesa	40
Fresas	36
Granada	65
Higos	80

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	
Higos secos	275
Kiwi	51
Limón	39
Mandarina	40
Mango	57
Manzana	52
Melocotón	52
Melocotón en almibar	84
Melón	31
Membrillo	33
Moras	37
Naranja	44
Nectarina	64
Nisperos	97
Palosanto o caqui	64
Papaya	45
Peras	61
Piña	51
Piña en almibar	84
Plátano	90
Pomelo	30
Sandía	30
Uva	81
<b>FRUTOS SECOS</b>	
Almendras	620
Avellanas	675
Cacahuete	637
Castaña	199
Nueces, piñones	660
Pistacho	581
<b>CEREALES Y PASTA</b>	
Arroz blanco	354
Arroz integral	350
Avena	367
Pan de trigo, blanco	255
Pan de trigo, integral	239
Pasta	368
<b>LEGUMBRES</b>	
Garbanzos	361
Guisantes, secos	317
Habas, secas	343
Judías, secas	330
Lentejas	336
<b>LÁCTEOS</b>	
Leche de vaca, entera	68
Leche de vaca, semidescremada	49
Queso blanco, desnatado	70

ALIMENTOS / CALORÍAS (por 100 g)	
Queso de bola	349
Queso de Burgos	174
Queso en porciones	280
Queso gruyere	391
Queso manchego	376
Queso parmesano	393
Queso roquefort	405
Yogur desnatado	45
Yogur natural	62
<b>CARNES</b>	
Buey, solomillo	111
Butifarra cocida	390
Cerdo (chuleta)	330
Cerdo (lomo)	208
Conejo, liebre	162
Cordero (costillas)	215
Jamón del país	380
Jamón York	289
Pavo	223
Pollo	85
Ternera (bistec)	181
<b>PESCADOS Y MARISCOS</b>	
Anchoas	175
Anguila	200
Atún	225
Bacalao fresco	74
Bacalao seco	322
Besugo	118
Calamar, sepia	82
Gambas	96
Langosta	67
Langostino	96
Lenguado	73
Lubina	118
Mejillón	74
Merluza	86
Mero	118
Pulpos	57
Rape	86
Salmón	172
Salmonete	97
Sardinas, boquerón	151
Trucha	94
<b>VARIOS</b>	
Huevo entero	162
Azúcar	380
Miel	300
Aceitunas	149



## U.D. NUTRICIÓN 6.-Tablas Calóricas



VERDURAS/ HORTALIZAS	Calorías	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono
Ajo	124	6	0,1	26,3
Alcachofa	17	1,4	0,2	2,3
Apio	22	2,3	0,2	2,4
Berenjena	16	1,1	0,1	2,6
Berro	13,2	2,4	0,2	1,6
Brécol	31	3,3	0,2	4
Calabacín	12	1,3	0,1	1,4
Calabaza	18	1,1	0,1	3,5
Cardo	10	0,6	0,1	1,7
Cebolla	24	1	0	5,2
Col lombarda	20	1,9	0,2	3,4
Coles de Bruselas	31	4,2	0,5	4,3
Coliflor	25	3,2	0,2	2,7
Espárrago	27	3,6	0,2	2,9
Espinaca	31	3,4	0,7	3
Guisantes frescos	70	7	0,2	10,6
Haba fresca	52	4,1	0,8	7,7
Hinojo	16	0,5	0,3	3,2
Lechuga	19	1,8	0,4	2,2
Nabo	16	1	0	3,3
Patata	80	2,1	1	18
Pepino	10,4	0,7	0,1	2
Puerro	26	2,1	0,1	6
Remolacha	42	1,5	0,1	8,2
Repollo	19	2,1	0,1	2,5
Seta		4,6	0,4	5,2
Tomate	16	1	0,2	2,9
Trufa	30	6	0,5	0,7
Zanahoria	37	1	0,2	7,8

CARNES	Kcal 100gr	Proteína s	Lípidos	HC
Bistec de ternera	92	20,7	1	0,5
Buey semi graso	160	-	-	-
Cabrito	127	19,2	17	0,7
Cerdo carne magra	146	19,9	6,8	0
Cerdo carne grasa	398	14,5	37,3	0
Ciervo	120	20,3	3,7	0,6
Codorniz	162	25	6,8	0
Conejo	102-138	21,2	6,6	0
Cordero Lechal	105	21	2,4	0
Cordero (Pierna)	98	17,1	3,3	0
Faisán	144	24,3	5,2	0
Hígado de cerdo	141	22,8	4,8	1,5
Hígado de vacuno	129	21	4,4	0,9
Jabalí	107	21	2	0,4
Lacón	361	19,2	31,6	0
Liebre	126	22,8	3,2	0
Pato	288	15,9	24,9	0
Pavo pechuga	134	22	4,9	0,4
Pavo muslo	186	20,9	11,2	0,4
Perdiz	120	25	1,4	0,5
Pollo muslo	130	19,6	5,7	0
Pollo pechuga	108	22,4	2,1	0

Tabla calórica ::: Sabemos lo que comemos