

Tabla de Calorías de Alimentos

LÁCTEOS Y DERIVADOS



| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|----------------------|------------------------------|
| Leche semidescremada | 42 |
| Leche descremada | 32 |
| Quesillo | 85 |
| Queso fresco | 228 |
| Queso fresco light | 193 |
| Ricotta | 174 |
| Yogurt natural | 61 |
| Yogurt light | 56 |

Se recomienda un consumo de tres porciones diarias, **los lácteos son los principales aportadores de calcio y vitamina D** en la dieta, además de las proteínas.

Los lácteos descremados son recomendados para las personas que se encuentren **con restricción en grasas saturadas**.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|--------------------------|------------------------------|
| Pollo pechuga deshuesada | 114 |
| Pavo pierna | 123 |
| Filete | 124 |
| Asiento | 123 |
| Posta | 130 |
| Jamón de pavo | 124 |
| Mortadela | 311 |
| Atún conserva en agua | 131 |
| Merluza | 89 |
| Salmón | 146 |
| Huevo entero | 149 |



El consumo elevado de carnes rojas procesadas y no procesadas, se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura, aumentando alrededor de un 26% en comparación a los que cenen un menor consumo.

Las carnes rojas son unas de las principales fuentes de vitamina B12 y de hierro. El consumo recomendado es de 2 a 3 veces por semana. Preferir carnes bajas en grasas.

LEGUMINOSAS Y OLEAGINOSAS

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|-----------------|------------------------------|
| Arvejas | 81 |
| Garbanzo cocido | 163 |
| Haba | 72 |
| Lenteja cocida | 116 |
| Poroto cocido | 139 |



La mortalidad se adelanta en 3,7 años para cualquier causa, en sujetos obesos y en el caso de enfermedades cardiovasculares, se adelanta en 5 años para sujetos con obesidad grado III.

Las leguminosas son beneficiosas para la salud, ya que poseen un alto contenido de proteínas (20 - 30%), alto en fibra y con un bajo aporte de grasas.

Tabla de Calorías de Alimentos

CEREALES Y DERIVADOS

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|-----------------------|------------------------------|
| Pan hallulla | 363 |
| Pan integral | 252 |
| Pan marraqueta | 272 |
| Pan pita | 275 |
| Arroz blanco cocido | 130 |
| Arroz integral cocido | 112 |
| Choclo cocido | 96 |
| Fideos cocidos | 149 |
| Avena | 389 |



El consumo de cereales integrales en forma habitual, reduce el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedad cardiovascular y obesidad hasta en un 30%.

La recomendación es consumir alrededor de **3 porciones diarias**, nos aportan principalmente energía, equilibran la alimentación diaria.

FRUTAS

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|------------------|------------------------------|
| Arándanos azules | 57 |
| Cerezas | 50 |
| Chirimoya | 75 |
| Ciruelas | 46 |
| Damasco | 48 |
| Durazno | 39 |
| Frutillas | 32 |
| Kiwi | 61 |
| Manzana | 52 |
| Naranja | 47 |
| Palta | 160 |
| Piña | 50 |
| Plátano | 89 |
| Sandía | 30 |
| Uvas | 57 |



El alto consumo de frutas y verduras protege la salud de las personas frente a las enfermedades crónicas no transmisibles de origen nutricional

Se recomienda consumir 2 a 3 porciones diarias, su consumo regular asegura una ingesta adecuada de fibra y vitaminas.

PAPAS

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|-------------|------------------------------|
| Papa cocida | 89 |
| Camote | 131 |



Los tubérculos en general, **deben ser consumidos con moderación**, debido a su alto contenido en hidratos de carbono (azúcares).

Tabla de Calorías de Alimentos

VERDURAS

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|------------------|------------------------------|
| Acelga cocida | 20 |
| Alcachofa | 53 |
| Apio | 16 |
| Betarraga | 43 |
| Brócoli | 28 |
| Cebolla | 40 |
| Espárrago | 22 |
| Lechuga | 13 |
| Porotos verdes | 35 |
| Tomate | 18 |
| Zanahoria | 41 |
| Zapallo italiano | 17 |
| Zapallo | 20 |
| Repollo | 25 |



Se recomienda consumir **2 a 3 porciones de verduras al día**, se debe equilibrar con las porciones de fruta, ya que entre las de fruta y verduras deberían ser 5 al día.

Tan importantes como las frutas, las vitaminas y fibra, favorece una menor absorción de las grasas y un adecuado tránsito intestinal.

SEMILLAS, ALMEDRAS Y NUECES

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|-----------|------------------------------|
| Almendras | 579 |
| Avellanas | 628 |
| Maní | 567 |
| Nueces | 561 |



Los frutos secos son alimentos con una **alta densidad energética**, ricos en grasas monoinsaturadas, en fibra y vitaminas.

El consumo se asocia a un **menor riesgo cardiovascular**, pero se recomienda sólo 4 porciones a la semana. Cada porción es un puñado.

ACEITES

| ALIMENTOS | Kcal por 100g/ml de alimento |
|------------------|------------------------------|
| Aceite de canola | 884 |
| Aceite de maíz | 897 |
| Aceite de oliva | 884 |
| Mantequilla | 749 |



Todos los aceites que se comercializan pueden ser usados para aliñar, **preferentemente usar el que sea 100% canola (alto en omega 3)**, para freír el más estable es el aceite de oliva y el que dice en el rótulo: "para freír".

Referencia:
Zacarias I., Barrios L. Tabla de composición de alimentos INTA. INTA, Universidad de Chile, SanCago, 2018.