



# **TABLA NUTRICIONAL DE ALIMENTOS**



TABLA NUTRICIONAL DE ALIMENTOS				
Alimento (Porción de 100 gr)	Calorías (Kcal)	Carbohidratos (gr)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)
Aceite de girasol	884	0	0	100
Aceite de oliva	884	0	0	100
Aguacate	160	8.53	2	14.66
Ajo	149	33.06	3.36	0.5
Alitas de pollo	257	0.6	23.42	18.04
Almendras	579	21.55	21.15	49.93
Apio	16	2.97	0.69	0.17
Arroz blanco	129	27.99	2.67	0.28
Arvejas	126	18.8	5.76	3.47
Atún	109	0	24.4	0.49
Avena	379	67.7	13.15	6.52
Azúcar	387	99.98	0	0
Banano	89	22.6	1.08	0.34
Brócoli	28	5.32	3.08	0.12
Café	39	5.64	1.64	1.08
Calabacín	14	2.2	0.6	0.2
Calabaza	20	4.88	0.72	0.07
Carne de cerdo	147	0	21	7
Carne de res	197	0	19	14
Cebolla	40	9	1	0
Champiñones	52	5.11	2.1	3.27
Cilantro	23	3.67	2.13	0.52
Coliflor	23	4.08	1.82	0.45
Duraznos	39	9.54	0.91	0.25
Espinacas	23	3.39	2.8	0.5
Fresas	32	7.68	0.67	0.3
Frijoles	126	22.67	8.62	0.5
Galletas de mantequilla	514	63.78	5.37	26.22
Garbanzos	163	27.25	8.81	2.57
Habichuelas	272	41.6	22.2	1.3
Harina de trigo	337	75	11	1
Huevo frito	215	0.76	13.27	17.24
Huevo hervido	145	0.3	12.5	10.5
Huevo revuelto	180	1.81	11.16	13.95
Leche entera	500	37	25	26
Lechuga	14	2.97	0.9	0.14
Lentejas	115	20.03	8.98	0.38
Limón	29	9.32	1.1	0.3
Mandarina	53	13.34	0.81	0.31
Mango	60	14.98	0.82	0.38
Margarina	533	0.86	0.17	59.81
Mayonesa	680	0.57	0.96	74.85
Miel	304	82.4	0.3	0
Moras	43	9.61	1.39	0.49
Muslo de pollo	206	0.12	25.65	11.46
Naranjas	47	11.75	0.94	0.12
Palomitas de maíz	438	74.18	10.19	11.19
Pan	266	49.42	8.85	3.33

Papas hervidas	125	20.45	1.87	4.19
Papas fritas	529	56.54	2.92	32.19
Papaya	43	10.82	0.47	0.26
Pasta	157	30.68	5.76	0.92
Pechuga de pollo	175	0.09	26.37	7.67
Pepino	12	2.16	0.59	0.16
Pera	57	15.23	0.36	0.14
Perejil	36	6.33	2.97	0.79
Pescado	89	0	16	3
Pimiento morrón	24	5.13	0.91	0.22
Piña	50	13.12	0.54	0.12
Pollo (con piel)	298	0	25.73	20.8
Pollo	167	0	20	9.7
Queso	300	2.19	22.17	22.35
Queso crema	350	5.52	6.15	34.44
Remolacha	43	9.56	1.61	0.17
Salchichas	367	10	11	32
Salsa BBQ	172	40.77	0.82	0.63
Salsa de tomate	101	27.4	1.04	0.1
Sandía	30	7.55	0.61	0.15
Sardinas	185	0.54	20.86	10.45
Té	1	0.2	0	0
Tocino	427	0	14	41
Tomates	18	3.99	0.88	0.2
Uvas	69	18.1	0.72	0.16
Uvas pasas	243	63	2	0
Vinagre	21	0.93	0	0
Yogurt	87	12.36	3.1	2.87
Yuca frita	267	34.72	1.24	13.94
Zanahoria	41	9.58	0.93	0.24

\*La anterior tabla muestra la cantidad de macronutrientes aproximados que aporta un alimento por cada 100 gr de consumo.