



INFOGRAFÍA CALÓRICA DE ALIMENTOS

| CALORÍAS POR ALIMENTOS | | | |
|------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------|
| Aves y Carnes | Calorías/100 gr | Pescados y mariscos | Calorías/100 gr |
| Pollo a la plancha | 98 | Caviar | 29 |
| Pollo cocido | 100 | Rodaballo | 72 |
| Pollo asado | 110 | Mejillones | 79 |
| Hígado de pollo | 124 | Ostras | 81 |
| Filete de ternera | 180 | Lenguado | 90 |
| Cordero asado | 194 | Mero | 96 |
| Hígado de cordero | 196 | Merluza | 97 |
| Perdiz asada | 206 | Langosta | 98 |
| Hígado de buey | 210 | Gallo | 109 |
| Ternera asada | 231 | Bacalao | 110 |
| Buey guisado | 235 | Langostinos | 112 |
| Filete de cerdo | 240 | Calamares | 120 |
| Hígado de ternera | 256 | Sardinas | 134 |
| Ternera guisada | 256 | Boquerones | 152 |
| Hígado de cerdo | 264 | Salmón ahumado | 204 |
| Buey asado | 288 | Atún | 240 |
| Pato asado | 320 | Anguila | 300 |
| Chuletas de cerdo | 336 | | |
| Chuletas de cordero | 356 | Quesos | Calorías/100 gr |
| Cabrito asado | 357 | Cremoso | 125 |
| Lomo de cerdo | 362 | Camembert | 272 |
| Jamón de cerdo | 393 | Emental | 283 |
| Bacon ahumado | 665 | Requesón | 300 |
| Bacon frito | 870 | Mozzarella | 313 |
| | | Gruyere | 372 |
| | | Parmesano | 383 |
| | | Gorgonzola | 397 |
| | | Cabrales | 400 |
| | | | |
| Pasta | Calorías/100 gr | Lácteos | Calorías/100 gr |
| Canelones | 133 | Leche desnatada | 35 |
| Spaghetti | 146 | L. Semi | 48 |
| Macarrones | 154 | L. Entera | 62 |
| Pizza | 250 | Yogur desnatado | 63 |
| Ravolis Carne | 288 | Y. Natural | 138 |
| Tortellini Carne | 372 | Nata líquida | 210 |
| | | Cuajada | 260 |
| | | L. Condensada | 330 |
| | | L. Con chocolate | 123 |
| | | | |
| Grasasa | Calorías/100 gr | Infusiones | Calorías/100 ml |
| Margarina | 720 | Café sin azúcar | 0 |
| Mantequilla sin sal | 760 | Zumo tomate | 12 |
| Mantequilla con sal | 770 | Z. Melocotón | 32 |
| Manteca cerdo | 870 | Z. Lima | 37 |
| Aceite de trigo | 890 | Z. Naranja | 37 |
| A. Oliva | 900 | Café con azúcar | 48 |
| A. Girasol | 900 | | |
| A. Bacalao | 1300 | | |
| A. Coco | 1350 | | |
| | | | |
| Huevo | Calorías/unidad | | |
| Clara | 23 | | |
| Crudo | 78 | | |
| Yema | 85 | | |
| Cocido | 100 | | |
| Tortilla frances | 104 | | |
| Fritos | 108 | | |

TABLA DE CALORIAS DE CARNES, PREPARACIONES,GRASAS, LACTEOS



INFOGRAFÍA CALÓRICA DE ALIMENTOS


























TABLA DE CALORÍAS DE FRUTAS

| FRUTA | MEDIDA | CALORÍAS |
|-----------|------------------------|----------|
| Cerezas | 1 taza (100g) | 50 |
| Ciuelas | 1 unidad | 30 |
| Melocotón | 1 unidad | 49 |
| Fresas | 100 g | 35 |
| Frambuesa | 1 taza mediana (150 g) | 75 |
| Higos | 1 unidad | 22 |
| Kiwi | 1 unidad | 51 |
| Mandarina | 1 unidad | 44 |
| Mango | 1 unidad | 56 |
| Manzana | 1 unidad | 53 |
| Melón | 1 porción (200 g) | 80 |
| Moras | 100 g | 59 |
| Naranja | 1 unidad | 38 |
| Nisperos | 100 g | 45 |
| Pera | 1 unidad | 58 |
| Plátano | 1 unidad | 108 |
| Sandía | Trozo normal (200 g) | 47 |
| Uva | 100 g | 67 |

***Per 100g**

FRUIT

@thefitnesschef_

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
|  17 cal 3g S |  19 cal 3g S |  20 cal 3g S |  22 cal 4g S |  30 cal 6g S |
|  31 cal 4g S |  31 cal 7g S |  32 cal 4g S |  32 cal 7g S |  37 cal 7g S |
|  43 cal 6g S |  46 cal 10g S |  46 cal 10g S |  50 cal 8g S |  55 cal 10g S |
|  55 cal 12g S |  66 cal 14g S |  66 cal 15g S |  68 cal 15g S |  70 cal 10g S |
|  82 cal 19g S |  95 cal 21g S |  138 cal 0g S |  200 cal 1g S |  270 cal 60g S |



VALOR CALÓRICO DE PLATOS TRADICIONALES DE ECUADOR

| ALIMENTOS | CALORÍAS | ALIMENTOS | CALORÍAS |
|-------------------------------------|----------|---|----------|
| SOPA DE ARROZ DE CEBADA (400GR) | 140 KCAL | CALDO DE SALCHICHA, MORCILLA O MANGUERA (400GR) | 650 KCAL |
| ARROZ CON CARNE Y TALLARÍN (400 GR) | 388 KCAL | EMPANADAS DE MOROCHO POR UNIDAD TAMAÑO MEDIANO | 345 KCAL |
| AJÍ DE LIBRILLO (400 GR) | 316 KCAL | GUATITA (400 GR) | 376 KCAL |
| HUMITAS DE SAL POR UNIDAD | 198 KCAL | YAGUARLOCRO (400GR) | 252 KCAL |
| ENCEBOLLADO (400 GR) | 443 KCAL | AGUADO DE GALLINA (500GR) | 625 KCAL |
| LLAPINGACHO (400 GR) | 747 KCAL | ARROZ, MENESTRA DE LENTEJA Y CARNE ASADA (450 GR) | 270 KCAL |

FUENTE: Eduardo Wilfrido Meneses (2010), Tesis de grado, ara la obtención del Título en Licenciado en Gestión Gastronómica, Escuela Superior Politécnica del Chimborazo Mauricio Armendariz (2009), Título Mishkimikuna El Sabor Del Ecuador



VALOR CALÓRICO DE PLATOS TRADICIONALES DE ECUADOR

| ALIMENTOS | CALORÍAS | ALIMENTOS | CALORÍAS |
|--|----------|--------------------------------------|----------|
| BICHE DE PESCADO (450 GR) | 700 KCAL | FANESCA (400GR) | 848 KCAL |
| CEVICHE DE CAMARÓN (300 GR) | 198 KCAL | FRITADA (200GR) | 642 KCAL |
| COLADA MORADA (250 GR) | 200 KCAL | SANCOCHO DE RES (400 GR) | 232 KCAL |
| SECO DE CHIVO (500 GR) | 500 KCAL | MOROCHO CON LECHE (200 GR) | 114 KCAL |
| SOPA DE FIDEO (400 GR) | 712 KCAL | EMPANADAS DE SAL POR UNIDAD MEDIANA | 262 KCAL |
| MOTE CON CHICHARRÓN POR PORCIÓN (400 GR) | 632 KCAL | HIGOS CON QUESO POR PORCIÓN (200 GR) | 269 KCAL |

FUENTE: Eduardo Wilfrido Meneses (2010), Tesis de grado, ara la obtención del Título en Licenciado en Gestión Gastronómica, Escuela Superior Politécnica del Chimborazo Mauricio Armendariz (2009), Título Mishkimikuna El Sabor Del Ecuador



PIRÁMIDE ALIMENTICIA

