

¿Qué alimentos y en qué cantidad se pueden consumir a media mañana para aportar 250 kcal (10% de una dieta de 2500 kcal)?

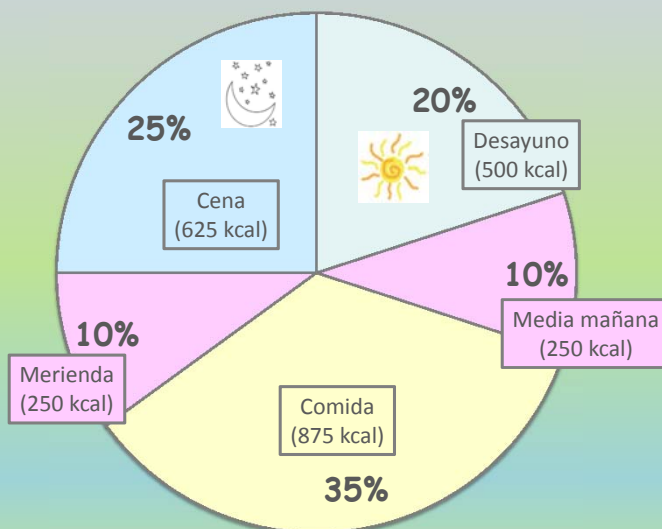
¡Tú decides!

Asignatura: Nutrición y Dietética
Licenciatura de Ciencia y Tecnología de los Alimentos
Curso 2013-14



Alumna: María Victoria Arenas Gutiérrez
Profesora: Ángeles Carbajal Azcona

Ejemplo de distribución calórica en una dieta de 2.500 kcal












María Victoria Arenas Gutiérrez, 2013

¿Qué alimentos y en qué cantidad se pueden consumir a media mañana para aportar 250 kcal (10% de una dieta de 2500 kcal)?

Alimento	kcal/100 g de parte comestible	Parte comestible	Gramos comestibles	Gramos comprados	Nº raciones para 250 kcal	Nº raciones para 100 kcal
Yogur desnatado sin azúcar	45	100	556	556	4,4 yogures de 125 g	1,8 yogures
Leche desnatada	43	100	581	581	3 vasos de 200 mL	1,2 vaso
Nueces con / sin cáscara	600	50/ 100	42/ 42	84/ 42	12 nueces de 7 g / 14 nueces de 3 g	5 nueces/ 6 nueces
Patatas fritas (bolsa)	470	100	53	53	0,44 bolsas de 120 g	0,2
Mandarinas	39	72	641	890	12 mandarinas de 74 g	5 mandarinas
Manzana	49	84	510	607	4 manzanas de 150 g	1,6 manzana
Chocolate con leche	553	100	45	45	10 onzas	4 onzas
Pan molde blanco + Jamón dulce	281 105	100 100	60 g pan 78 g jamón	60 g pan 78 g jamón	2 rebanadas medianas de 30 g + 3 lonchas jamón de 26 g	1 rebanada pan + 0.6 lonchas jamón
Palmera	509	100	49	49	0,3 partes de una palmera de 140 g	0,1 palmeras

María Victoria Arenas Gutiérrez, 2013

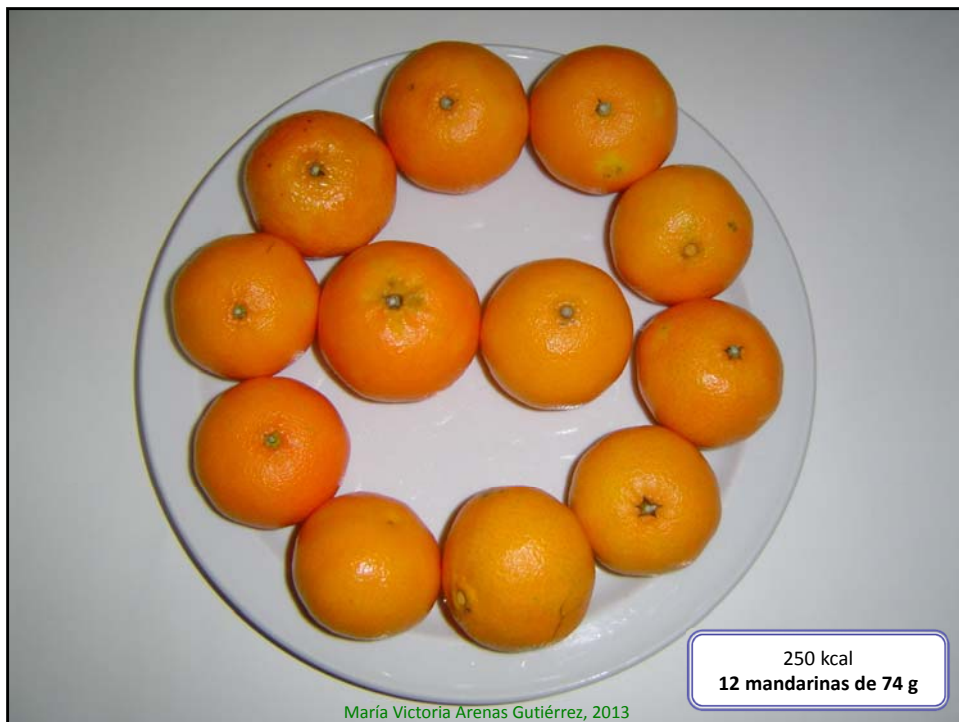
¿Qué alimentos y en qué cantidad se pueden consumir a media mañana para aportar 250 kcal (10% de una dieta de 2500 kcal)?

Alimento	Gramos comprados	Nº raciones para 250 kcal	
Yogur desnatado sin azúcar	556	4,4 yogures de 125 g	
Leche desnatada	581	3 vasos de 200 mL	
Nueces con / sin cáscara	84 / 42	12 de 7 g / 14 de 3 g	
Patatas fritas (bolsa)	53	53 g	
Mandarinas	890	12 mandarinas de 74 g	
Manzana	607	4 manzanas de 150 g	
Chocolate con leche	45	10 onzas	
Pan molde blanco + Jamón dulce	60 g pan 78 g jamón	2 rebanadas medianas + 3 lonchas jamón	
Palmera	49	0,3 partes de una palmera de 140 g	

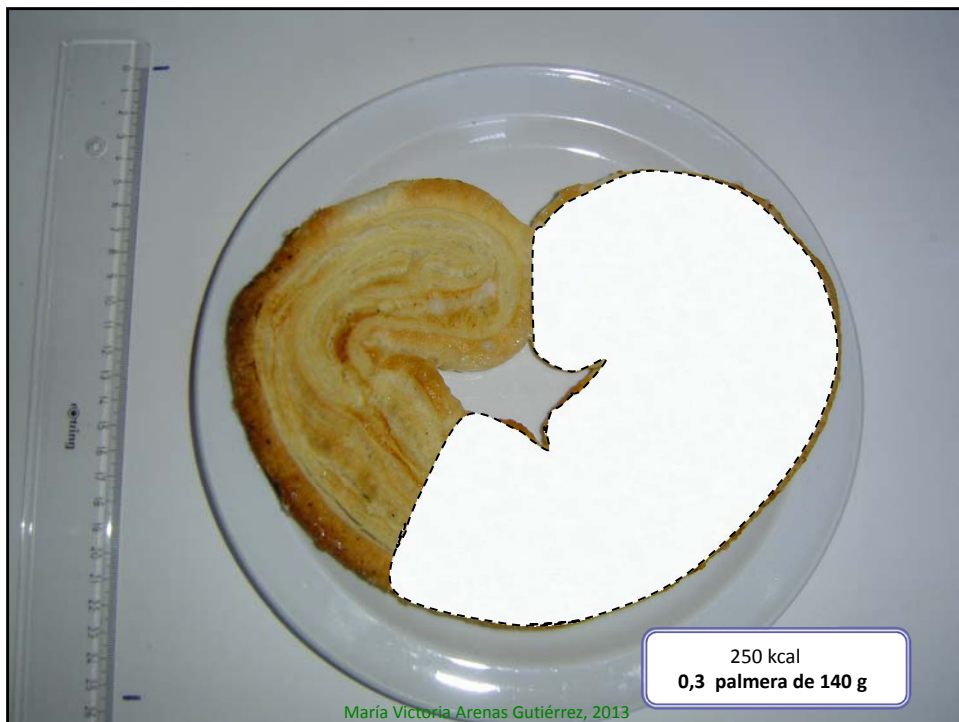
María Victoria Arenas Gutiérrez, 2013




















**... y en cuanto a la DENSIDAD DE NUTRIENTES,
¿Qué aportan las 250 kcal de cada uno de estos alimentos?**

En 250 kcal hay también	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AGS (g)	Colesterol (mg)	Hidratos carbono (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Vit. B1 (mg)	Vit. C (mg)	Fólico (mcg)
Yogur desnatado 	23,9	1,8	0,6	5,6	35,0	35,0	0,0	778	0,5	0,22	8,9	26,1
Leche semidesnatada 	17,1	9,0	4,8	34,3	25,6	25,6	0,0	767	0,6	0,23	10,5	29,1
Nueces 	5,9	24,8	2,7	0,0	1,4	1,1	2,2	32,3	0,9	0,13	Tr	27,7
Patatas fritas (bolsa) 	3,6	10,3	4,7	0,0	35,4	0,5	0,5	13,3	1,0	0,10	3,2	5,3
Mandarina 	5,1	Tr	0,0	0,0	57,7	57,7	12,2	231	1,9	0,45	224	135
Manzana 	1,5	Tr	0,0	0,0	61,2	58,1	10,2	30,6	2,0	0,20	51,0	25,5
Chocolate con leche 	3,8	13,9	8,5	13,5	27,0	27,0	0,0	84,6	0,6	0,05	0,0	4,5
Bocadillo, pan + jamón 	19,2	5,1	3,4	35,1	32	2,0	1,9	85,5	3,8	0,50	0,0	Tr
Palmera 	3,4	14,7	7,5	45,1	25,9	9,1	1,0	19,6	0,5	0,02	Tr	3,9
Ingestas recomendadas/día Hombre adulto, AF moderada (2.500 kcal)	54	<83	<27	<300	>344	<63 (*)	25	1.000	10	1,2	60	400

AGS: Ácidos grasos saturados
Tr: Trazas
AF: Actividad física
(*) exceptuando los azúcares de alimentos vegetales y lácteos
Fuente: Moreiras y col., 2013

María Victoria Arenas Gutiérrez, 2013

