



AIiFIT

COME INTELIGENTE.
MANTENTE EN FORMA.



TABLA DE CALORÍAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

CADA ALIMENTO. CADA BEBIDA. CADA CALORÍA.



FRUTAS



VERDURAS



PROTEÍNAS



CEREALES
Y CARBOHIDRATOS



LÁCTEOS



BEBIDAS



BOTANAS Y
COMIDA RÁPIDA

★ GUÍA DE REFERENCIA COMPLETA ★



MÁS DE 1000
ALIMENTOS Y BEBIDAS
INCLUIDOS



CALORÍAS
POR PORCIÓN
CLARAS Y PRECISAS



TOMA MEJORES
DECISIONES
ALCANZA TUS METAS



COME INTELIGENTE
VIVE SALUDABLE
TODOS LOS DÍAS

TABLA DE CALORÍAS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

CALORÍAS (KCAL) POR PORCIÓN TÍPICA

FRUTAS		PORCIÓN
	Manzana (1 mediana)	95
	Plátano (1 mediano)	105
	Naranja (1 mediana)	60
	Uvas (1 taza)	104
	Fresas (1 taza)	50
	Arándanos (1 taza)	84
	Sandía (1 taza)	46
	Piña (1 taza)	82
	Mango (1 mediano)	150
	Aguacate (1/2)	160

VERDURAS		PORCIÓN
	Espinacas (1 taza)	7
	Lechuga (1 taza)	10
	Brócoli (1 taza)	55
	Zanahorias (1 taza)	50
	Pepino (1 taza)	16
	Tomates (1 mediano)	22
	Pimientos (1 taza)	30
	Ejotes (1 taza)	31
	Papas (1 mediana)	160
	Camote (1 mediano)	180

PROTEÍNAS (CARNE, AVES, PESCADOS Y MARISCOS)		PORCIÓN (100 g)
	Pechuga de pollo (sin piel)	165
	Muslo de pollo (sin piel)	209
	Pechuga de pavo	135
	Res (magra)	250
	Cerdo (lomo)	242
	Cordero	294
	Salmón	200
	Atún (en agua)	116
	Camarones	99
	Huevo (1 grande)	70

PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL		PORCIÓN
	Tofu (100 g)	76
	Tempeh (100 g)	193
	Lentejas (1 taza cocidas)	230
	Garbanzo (1 taza cocidos)	269
	Frijoles negros (1 taza cocidos)	227
	Frijoles rojos (1 taza cocidos)	225
	Edamame (1 taza)	188
	Mantequilla de cacahuete (2 cdas)	190
	Almendras (1 oz / ~23 piezas)	164
	Nueces (1 oz / ~14 mitades)	185

CEREALES, GRANOS Y HARINAS		PORCIÓN
	Arroz blanco (1 taza cocida)	200
	Arroz integral (1 taza cocida)	215
	Quinoa (1 taza cocida)	222
	Avena (1 taza cocida)	154
	Pan blanco (1 rebanada)	80
	Pan integral (1 rebanada)	100
	Pasta (1 taza cocida)	220
	Espagueti (1 taza cocida)	220
	Cuscús (1 taza cocida)	176
	Tortilla de maíz (1 pieza)	140

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS		PORCIÓN
	Leche entera (1 taza)	150
	Leche 2% (1 taza)	120
	Leche descremada (1 taza)	80
	Yogur natural (1 taza)	100
	Yogur con sabor (1 taza)	150
	Queso cheddar (1 oz)	110
	Queso cottage (1/2 taza)	110
	Mozzarella (1 oz)	85
	Helado (1/2 taza)	137
	Leche de almendras (1 taza)	30

GRASAS, ACEITES Y FRUTOS SECOS		PORCIÓN
	Aceite de oliva (1 cda)	120
	Aceite de coco (1 cda)	120
	Mantequilla (1 cda)	102
	Almendras (1 oz / ~23 piezas)	164
	Anacardos (1 oz / ~18 piezas)	157
	Nueces (1 oz / ~14 mitades)	185
	Pistachos (1 oz / ~49 piezas)	159
	Avellanas (1 oz / ~21 piezas)	176
	Semillas de chia (1 cda)	60
	Semillas de linaza (1 cda)	55

COMIDA RÁPIDA Y PARA LLEVAR		PORCIÓN
	Hamburguesa	354
	Cheeseburguesa	480
	Papas fritas (medianas)	365
	Rebanada de pizza (queso)	285
	Rebanada de pizza (pepperoni)	320
	Pollo frito (1 pieza)	330
	Nuggets de pollo (6 piezas)	270
	Hot dog	290
	Burrito (res)	620
	Taco (1 pieza)	210

APERITIVOS / BOTANAS		PORCIÓN
	Papas fritas (1 oz)	150
	Palomitas (3 tazas, aire)	93
	Pretzels (1 oz)	110
	Barra de granola	190
	Mezcla de frutos secos (1 oz)	170
	Trail mix (1 oz)	150
	Pastel de arroz (1 pieza)	35
	Galletas saladas (5 piezas)	80
	Hummus (2 cdas)	70
	Aceitunas (10 piezas)	60

DULCES Y POSTRES		PORCIÓN
	Barra de chocolate (1.55 oz)	230
	Galleta con chispas (1 pieza)	150
	Brownie (1 pieza)	250
	Dona (1 pieza)	290
	Muffin (1 pieza)	350
	Pastel de queso (1 rebanada)	400
	Pastel (1 rebanada)	350
	Panqueques (2 medianos)	300
	Waffle (1 mediano)	350
	Helado (1/2 taza)	137

BEBIDAS (SIN ALCOHOL)		PORCIÓN
	Agua	0
	Refresco (lata 12 oz)	150
	Refresco dietético (lata 12 oz)	0
	Jugo de naranja (1 taza)	110
	Jugo de manzana (1 taza)	120
	Jugo de toronja (1 taza)	100
	Leche entera (1 taza)	150
	Leche con chocolate (1 taza)	210
	Batido de frutas (16 oz)	250
	Bebida energética (8 oz)	110
	Té helado (endulzado, 12 oz)	90
	Limonada (12 oz)	120

BEBIDAS (CON ALCOHOL)		PORCIÓN
	Cerveza (12 oz)	150
	Cerveza light (12 oz)	100
	Vino tinto (5 oz)	125
	Vino blanco (5 oz)	120
	Whisky (1.5 oz)	105
	Vodka (1.5 oz)	96

CONDIMENTOS Y SALSAS		PORCIÓN
	Catsup (1 cda)	15
	Mostaza (1 cda)	5
	Mayonesa (1 cda)	90
	Salsa BBQ (1 cda)	40
	Salsa de soja (1 cda)	10
	Aderezo para ensaladas (1 cda)	80



• LAS CALORÍAS PUEDEN VARIAR SEGÚN LA MARCA, EL MÉTODO DE PREPARACIÓN Y EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN.
• ESTA TABLA PROPORCIONA VALORES APROXIMADOS PARA PORCIONES COMUNES.

COME INTELIGENTE. MANTENTE ACTIVO. VIVE SALUDABLE.

