

La siguiente tabla muestra las calorías que aportan en promedio algunos de los alimentos de tu consumo habitual. La idea es que luego de cada tiempo de comida, busques los que consumiste y anotes las calorías que te aportan en el espacio correspondiente. Por ejemplo, si hoy es sábado y acabas de desayunar 1 vaso de leche con chocolate y un pan con queso, busca las calorías que aportan en la lista (196 calorías y 449 calorías respectivamente) y anota en el espacio asignado al desayuno del lunes “645 calorías”.

Así al finalizar el día, y luego la semana, conocerás la proximidad que existe entre las calorías que ingieres y tus requerimientos. Recuerda, esta información es muy importante para TU SALUD actual y posterior, por lo cual, de lo riguroso que seas a diario en anotar la información, esta adquirirá el valor que TU mereces...

### ¡ANIMO Y BUENA SUERTE!

Alim o Prep	Medida	Grs.	Cal	Alim o Prep	Medida	Grs.	Cal	Alim o Prep	Medida	Grs.	Cal
Aceite	1 cda	5 cc	45	Hot-dog mayo	1 porción		560	Papas	1 unidad	1 gr	3
Aceitunas	1 unid	7 gr.	13	Hot-dog mayo palta	1 porción		600	Pastel de choclo	1 porción	120 gr	390
Agua mineral	1 vaso ch	100 cc	0	Huevo a la copa o duro	1 porción	50 gr.	76	Pastel de papas	1 porción		376
Albacora a la plancha	1 porción	150 gr.	160	Huevo frito o revuelto	1 unid	53 gr.	108	Patés	1 porción		65
Alcachofa fondo	1 unid	40 gr.	58	Jalea c/ fruta	1 porción		140	Pavo asado	1 trozo chic	100 gr	149
Almendras	1 unid	2 gr.	12	Jalea c/ leche	1 porción		174	Pera	1 reg	150 gr	58
Apio	1 taza	100 gr.	16	Jalea sola	1 porción		85	Pescado al jugo	1 porción	200 gr	230
Arroz graneado	1 taza	70 gr.	102	Jamón	1 tajada	50 gr.	157	Pescado al vapor	1 porción	200 gr	117
Azúcar	1 cedita	5 gr.	20					Piña en conserva	1 torreja		83
Batido y flan (yoghurt)	1 unid	175 gr.	182	Kuchen	1 porción	60 gr.	225	Pizza l/m	1 unidad	120 gr	240
Berlín	1 unid	150 gr.	591					Plátano	1 reg	200 gr	110
Betarraga	1 unid reg	100 gr.	39	Lasaña	1 plato	2 gr.	506	Pollo (pechuga)	1 presa	140 gr	150
Bistec a la plancha	1 unid	150 gr.	220	Leche condensada	1 cda	20 gr.	61	Pollo frito (apanado)	1 presa	130 gr	190
Bistec a lo pobre	1 plato		796	Leche con milo	1 taza	150 gr.	196	Porotos con tallarines	1 plato		475
Bombillín Nesquik	1 unid	200 cc	172	Leche con plátano	1 taza	150 gr.	203	Porotos verdes cocidos	½ taza	90 gr	19
Bombillín Milo	1 unid	200 cc	192	Leche desc. Liquida	1 taza	5 gr.	85	Porotos verdes crudos	½ taza	100 gr	28
Bombón Sahne Nuss	1 unid	80 gr.	451	Leche entera liquida	1 taza	20 gr.	120	Postre de leche t/m	1 compota		237
Budín de verduras	1 porción	100 gr	208	Leche trencito	1 taza	200 cc	202				
Calugas	1 unid	5 gr.	35	Limón	1 Cda.		5	Quesillo	1 tajada	30 gr.	31
Caramelos	1 unid	6 gr.	23	Lechuga	4 hojas	100 gr.	17	Queso cabra	1 tajada	30 gr.	120
Carbonada c/ carne	1 porción		235	Lechuga picada	½ taza	200 gr.	7	Queso crema	1 cda.	5 gr.	13
Cebolla	½ taza		25	Lentejas con arroz	1 plato	20 gr.	440	Queso en general	1 tajada	30 gr.	107
Cereales Cerelac	9 medidas	44 gr.	184	Longanizas	1unidad	5 gr.	258				
Cereal Natur	1 bolsa	35 gr.	137					Sandia	1 trozo chic	160 gr.	38
Cereal Corn Flakes	1 ½ taza	40 gr.	155	Macedonia	1 porción		150	Sémola c/leche	1 compota		260
Cereal Chocapic	1 taza	34 gr.	134	Maní	1 unidad	2 gr.	10	Sopaipillas	1 unidad	50 gr.	130
Cereal Estrellitas	1 taza	40 gr.	167	Manjar	1 Cda.	20 gr.	61	Super Ocho	1 unidad	32 gr.	164
Cereal Trix	1 taza	34 gr.	141	Mantequilla	1 Cda	160 gr.	37	Sprite	1 vaso chic	100 cc	41
				Manzana	1 unidad reg.	100 cc	53	Sprite light	1 vaso chic	100 cc	1
Ciruelas deshidratadas	1 unidad	100 cc.	49	Margarina	1 Cda	100 cc	36	Tallarines cocidos	1 taza		251
Coca Cola	1 vaso ch	60 gr.	41	Mayonesa	1 Cda.	5 gr.	128	Tallarines c/salsa carne	1 porción	100 cc	505
Completo (Hot-dog)	1 unidad	50 gr	700					Tomate	1 med	150 gr.	31
Chiqitín	1 unid.	100 gr.	80	Melón tuna	1 porción	100 gr.	44				
Choclo picado	½ taza	100 gr.	96	Membrillo	1 unidad	200 gr.	71	Tortilla de verduras/l/m	1 porción	100 cc	152
Chocolate Sahne Nuss	1 unidad	105 gr.	557					Tunas	1 reg	200 gr.	50
Chocolate Capri	1 unidad	25 gr.	497	Mermelada	1 Cda	20 gr.	50	Tuttifruti en conserva	1 porción	150 gr.	190
Chocolate Milky Bar	1 unidad		114	Mermelada dietética	1 Cda	5 gr	2	Uva	1 Racimo chic		140
Chuleta de cerdo	1 unid		376	Miel de abeja	1 Cda	20 gr.	60				
	c/hueso	50 gr.		Naranja	1 unidad	160 gr.	36				
Dulces chilenos	1 unid	50 gr.	204					Vienesas	1 unidad	60 gr.	197
Dulce de membrillo	1 porción	130 gr.	100	Naranja jugo	½ taza	100 cc	43	Yema de huevo	1 unidad	17 gr.	63
Durazno	1 unid ch		48	Néctar	1 vaso chico	100 cc	73	Yogurt Americano	1 unidad	140 gr	179
Durazno en conserva	1 porción		80	Nueces	1 unid.	5 gr.	25	Yogurt Batido	1 unidad	175 gr.	159
								Yogurt s/azúcar	1 taza	200 gr.	100
Empanada frita pino	1 unid med	100 gr.	347	Palomitas de maíz	1 taza	50 gr.	150	Yogurt trozos de fruta	1 unidad	175 gr.	213
Empanada frita queso	1 unid med	100 gr.	315	Palta	½ unidad	60 gr.	108				
Empanada horno	1 unid med	200 gr.	400					Zanahoria cruda	½ taza	100 gr.	45
Espinaca cocida	½ taza	100 gr.	21	Palta rellena	1 porción	30 gr.	316				
Fanta	1 vaso ch	100 cc	60	Pan blanco molde	1 rebanada	100 gr.	60				
Filete asado	1 medallón	250 gr.	360	Pan centeno	1 unidad	140 gr.	229				
Flan de leche	1 compota		245	Pan c/ fiambre	1 unidad	152 gr.	411				
Flan Caramelo	1 unidad	130 gr.	134	Pan c/ fiambre y mant.	1 unidad	140 gr.	447				
Flan de chocolate	1 unidad	130 gr.	168	Pan con manjar	1 unidad	140 gr.	430				
Frutilla	1 taza ch	150 gr.	154	Pan con mermelada	1 unidad	130 gr.	373				
				Pan con paté	1 unidad	140 gr.	437				
Galletas agua	1 unid med	8 gr.	34	Pan con queso	1 unidad	153 gr.	449				
Galletas limón	1 unid	7 gr.	31	Pan con queso y mant.	1 unidad	100 gr.	595				
Galletas oblea	1 unid	7 gr.	41	Pan de gluten	1 unidad	60 gr.	208				
Galletas tritón	1 unid	10 gr.	47	Pan especial	1 unidad	100 gr.	185				
Galletas vino	1 unid	9 gr.	38	Pan hallulla	1 unidad	30 gr.	309				
Hamburguesas (carne)	1 unid	150 gr.	224	Pan dietético	1 rebanada	100 gr.	30				
Helado de agua	1 unid	100 gr.	147	Pan integral	1 unidad	100 gr.	276				
Helado de leche	1 unid	100 gr.	217	Pan marraqueta	1 unidad	100 gr	267				
Helado Chocolito	1 unid	150 gr.	208	Papas cocidas	1 unidad reg.		71				
Helado Cola de Tigre	1 unid	120 gr.	165	Papas fritas	1 porción		365				
Helado Cremino	1 unid	150 gr.	264	Papas fritas Evercrips	1 paquete	28 gr.	145				
Helado feelling Nuss	1 unid	180 gr.	433	Papas fritas Pringles	14 unidades	28 gr.	145				
Helado Danky 21	1 unid	150 gr.	279	Papas rellenas	1 unidad		400				

**TABLA RESUMEN DE LAS CALORÍAS INGERIDAS DURANTE EL DÍA**

La siguiente tabla es para anotar las calorías que aportaron todos los alimentos que ingeriste durante el día. Si algo de lo que comiste no aparece en la lista, anota uno similar, por ejemplo: Si la leche del desayuno fue con Cola-Cao, utiliza leche con milo o leche con chocolate, pues sus aportes calóricos son muy similares.

Si quieres conocer aún en mas en detalle las calorías del alimento, mira la etiqueta del producto y anota su correspondiente aporte en la lista. Si tu curiosidad no está satisfecha con todo esto, anota el nombre y los gramos del producto que comiste en la tabla, y luego un Nutricionista te podrá contar en detalle las características nutricionales del lo que tu cuerpo recibió.

Recuerda, debes anotar todo lo que comiste en la casa, camino al gimnasio, con tus amigos, con tu polola o pololo, etc.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
FECHA							
Desayuno							
Otros							
Recreo 1							
Otros							
Recreo 2							
Otros							
Almuerzo							
Otros							
Recreo 1							
Otros							
Recreo 2							
Once							
Cena							
Otros							
TOTAL DEL DIA							