

EL CONTENIDO DE LOS ALIMENTOS

Alimentos	Calorías en 100 gramos	Proteínas en 100 gramos
Granos: maíz, arroz, trigo	360 calorías	8 gramos
Frijoles, todos	360 calorías	22 gramos
Carnes, todas	240 calorías	20 gramos
Semillas: maní ajonjolí, pepitas	540 calorías	25 gramos
Aceite	900 calorías	0
Azúcar	400 calorías	0
Hierbas	30 calorías	4 gramos
Tomates	21 calorías	0
Zanahorias	41 calorías	0
Güisquil	20 calorías	0
Papas	80 calorías	4 gramos
Aguacate	120 calorías	0
Banano	80 calorías	0
Otras frutas	40 calorías	0
Tortillas		
una grande	160 calorías	4 gramos de proteína
una mediana	100 calorías	3 gramos de proteína
Huevo de gallina	70 calorías	5 gramos de proteína

CALORÍAS POR PORCIÓN DE COMIDA

Comida	porción	calorías
Tortilla, hecha a mano	1 mediana	100
Tortilla, hecha a mano	1 grande	160
Frijol, sin aceite	1 cucharón	180
Caldo de frijol	1 taza	47
Arroz, sin aceite	1 cucharón	120
Arroz, con aceite	1 cucharón	165
Fideos, sin aceite	1 cucharón	180
Tamalito de frijol	1 mediano	330
Plátano cocido en agua	1 trozo	122
Empañadas fritas de carne	1 mediana	200

Grasas	porción	calorías
Aceite de cocina	15 ml. 1 cda	90
Manteca	15 ml. 1 cda	90
Mavonesa	15 ml. 1 cda	75
Crema	Media taza	204
Maní	100 gramos	540
Pepitas o aioniolí	50 gramos	270

Carnes	porción	calorías
Pollo	100 gramos	240
Pechuga, sin piel	100 gramos	120
Res, sin hueso	100 gramos	240
Pescado, cocido en agua	100 gramos	100
Chicharrón	100 gramos	540
Queso fresco	1 rebanada	50
Huevo, sin aceite	1 entero	70

Pan	porción	calorías
Dulce	1 mediano	160
Blanco	1 rebanada	70

Verduras	porción	calorías
Papa, 1 mediana	100 gramos	80
Camote	100 gramos	100
Hierbas, todas	100 gramos	25
Tomate, 1 mediano	50 gramos	10
Guisquil	100 gramos	20
Zanahoria	100 gramos	41

Frutas	porción	calorías
Aguacate, Hass	1 mediano	360
Banano	100 gramos	80
Mango	1 grande	100
Naranja	100 gramos	40
Melón	100 gramos	25
Papaya	100 gramos	30

Bebidas	porción	calorías
Atol de masa, sin azúcar	1 vaso	120
Leche	1 vaso	180
Incaparina, sin leche, sin azúcar	1 vaso	80
Coca-Cola y otras gaseosas	1 desechable	240
Jugo enlatado	1 lata	180
Cerveza	1 lata	115

Golosinas	porción	calorías
Tortillitas	1 bolsa	125
Galletas dulces	2 galletas	130
Choco banano	1 mediano	180
Helado de leche	1	255
Helado de agua	1	120
Dulce de maní	100 gramos	420
Miel de abeja	1 cda	49
Azúcar (12 gramos)	1 cda	16
Azúcar	100 gramos	400

DEFINICIONES Y VOCABULARIO

Comidas: **Comidas:** son alimentos ya preparados. El caldo o un pan no son alimentos, **son comidas.**

Alimentos: Los Alimentos son comidas no preparadas, por ejemplo el frijol, la papa o la carne.

Los Nutrientes son los componentes de los alimentos.

Carbohidratos, incluyendo azúcares simples y dobles, y almidones
 Proteínas
 Grasas
 Vitaminas y Minerales

Las Calorías son una medida de la energía que un alimento contiene.

La primera necesidad del cuerpo es mantener su calor. Por eso quema los nutrientes, principalmente las azúcares. Si no hay suficientes carbohidratos en lo que comemos, el cuerpo sacrifica los otros nutrientes para producir energía o calor.



¿Cuántas calorías necesitamos cada día?

Un hombre que trabaja mucho - 3000 calorías

Un hombre que no trabaja tanto - 2400 calorías

Una mujer embarazada o lactante - 2400 calorías

Una mujer adulta necesita próximamente 2000 calorías

Un niño de 1 a 2 años - 1200 calorías

El plátano y la yuca contienen 120 calorías en 100 gramos, un trozo de 5 cm. Para conseguir las calorías que necesita cada día, si su única fuente de calorías es plátano o yuca, entonces:

Un hombre tiene que comer 2 kilos y media cada día.

Una mujer tiene que comer 2 kilos.

Un niño chiquito tiene que comer 1 kilo.

AZÚCARES

El cuerpo solo puede utilizar las azúcares simples. Si comemos azúcares dobles, las tenemos que cortar por la mitad para formar dos azúcares simples. Este proceso ocurre durante la digestión por medio de unas proteínas que se llaman **enzimas**. Después de pasar a la sangre el azúcar llega al hígado donde se guarda hasta que se necesite. Si el hígado se llena y sobra azúcar, se manda a la otra bodega, que es la grasa del cuerpo.

ALMIDONES

Los almidones se forman de cadenas largas de azúcares simples. Tenemos que cortarlos en muchos lugares para liberar las azúcares simples. Este proceso empieza en la boca con las enzimas de la saliva. Un bebé no produce estas enzimas hasta que tenga más de 6 meses de edad. Es por este motivo que las comidas que contengan muchos almidones tales como atoles o arroz le hacen daño. Su cuerpo no los puede digerir pero la bacteria en el intestino los fermenta causando gas, diarrea y cólicos.

GRASAS o GORDURA

Las grasas son una fuente de energía que se mantienen en el cuerpo en forma de gordura. Son una reserva de energía para el cuerpo.



PROTEÍNAS

Las proteínas son nutrientes que sirven como constructores del cuerpo para el crecimiento y para todos los trabajos que hacen las diferentes partes del cuerpo. Se encuentran en muchos alimentos, no solo en las carnes. Las proteínas que vienen de plantas, como las del frijol y el maíz, no son **proteínas completas**. **Esto significa** que debido a su forma, el cuerpo humano no puede usarlas directamente. El cuerpo tiene que cambiarlas a una forma más parecida a la proteína humana. Usa las partecitas que componen las proteínas, los **aminoácidos**, para construir la proteína completa. Las proteínas de los granos básicos como el maíz, el arroz y el trigo se combinan muy bien con las proteínas de los frijoles y las semillas para formar proteínas nuevas más completas que se pueden utilizar en el cuerpo humano. Si se combina el maíz con el frijol, para utilizar bien los aminoácidos se tiene que usar 2 veces la cantidad de maíz que la del frijol. Si hacemos un caldo de carne hay que recordar que muy pocos aminoácidos salen en el agua del caldo y no forman una proteína completa. La mayor parte de la proteína se queda en la carne.