

Densidad calórica de diversos grupos de alimentos

Verduras de hoja verde y
crucíferas

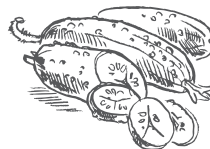
• • • • • 100 calorías

Calorías/libra



Verduras sin almidón

• • • • • 100 calorías



Frutas



• • • • • 300 calorías

Verduras con almidón y de raíz

• • • • • 500 calorías

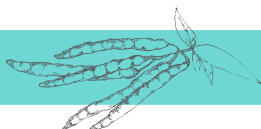


Granos integrales

• • • • • 500 calorías



Legumbres



• • • • • 600 calorías

Aves, huevos, pescado

• • • • • 800 calorías



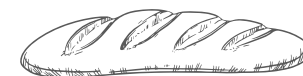
Carne de ternera



• • • • • 1000 calorías

Alimentos procesados a base
de granos

• • • • • 1000 calorías

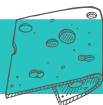


Azúcares y jarabes



• • • • • 1500 calorías

Queso



• • • • • 1700 calorías

Comida chatarra o procesada, azúcar
refinada agregada

• • • • • 2300 calorías



Frutos secos y semillas



• • • • • 2800 calorías

Mantequilla



• • • • • 3200 calorías

Aceite



• • • • • 4000 calorías

