

Calorias

La energía es la esencia de la vida misma, las distintas formas de energía son convertibles y estas puede expresarse en distintas unidades.

El cuerpo necesita energía para vivir. Y obtiene esta de los alimentos que ingerimos en cada comida.

Además de energía, el organismo necesita de otros nutrientes como son las vitaminas y los minerales y estos también forman parte de los alimentos. Sin embargo, tanto vitaminas como minerales no hacen un aporte de energía.

Las calorías en los alimentos

En nutrición se emplean normalmente la kilocalorías, aunque también se pueden ver algunas etiquetas de alimentos marcadas en kilojoules, los que es un equivalente matemático de las calorías.

La termodinámica (de donde proviene esta unidad), define la caloría como la cantidad de energía requerida para elevar 1°C la temperatura de 1 gramo de agua.

En el caso del cuerpo humano, gran consumidor de energía, se utilizan valores grandes y por eso, se aplican Kilocalorías (muchas veces mal llamadas calorías) o kilojoules.

Existen 4 elementos que pueden nutrir al cuerpo humano de energía, pero de estos cuatro, solo tres le aportan nutrientes. Estos son: los carbohidratos, las proteínas y

las grasas. El cuarto elemento es el alcohol, que no aporta nutriente alguno excepto energía en la forma de calorías propiamente dicha.

La cantidad de energía que aporta cada uno de estos elementos al cuerpo es de:

Hidratos de Carbono 4 kilocalorías x gramo
Proteínas 4 kilocalorías x gramo
Grasas 9 kilocalorías x gramo
Alcohol 7 kilocalorías x gramo

Cabe destacar que los gramos de peso de estos componentes químicos, se debe considerar como puro y no directo al peso de un alimento. Todos los alimentos tienen agua, y por tanto su contenido de los tres elementos nutritivos es mixto, no único y no proporcional directo en peso al de estos componentes.

Para más detalles sirve orientarse observando el contenido de agua de los alimentos.

¿Qué cantidad debemos consumir por día?

La necesidad energética diaria de una persona está condicionada por su Gasto Energético Total.

Este gasto energético total es función de la suma de su metabolismo basal, el efecto termogénico de los alimentos, el trabajo muscular y el factor de injuria.

Metabolismo basal

El metabolismo basal, es el consumo energético necesario para mantener las

funciones vitales y la temperatura corporal del organismo. Su fórmula es simple: 24 Kcal/kg de peso.

Este valor se ve afectado por otros factores variables, a saber:

La superficie corporal, la masa magra, el sexo, la edad, embarazos (en el caso de las madres), raza, clima, alteraciones hormonales, estados nutricionales actuales, y otros.

Efecto termogénico

El efecto termogénico de los alimentos es el consumo energético que aparece como consecuencia de la digestión de los propios alimentos.

Así la energía utilizada es de un 30% si se ingieren solo proteínas, de un 6% si se ingieren solo hidratos de carbono y de un 14% si se ingieren solo grasas.

Este efecto aumenta con el valor calórico o si aumenta el fraccionamiento de las comidas.

Trabajo muscular o factor de actividad

Es el gasto energético necesario para el desarrollo de las diferentes actividades. En una persona moderadamente activa representa del 15% al 30% de las necesidades totales de la energía

Injuria

Es la energía adicional utilizada por el organismo para tratar enfermedades o problemas. Según la patología que padezca cada individuo, este factor varía según el grado de severidad, extensión o duración del proceso patológico.

A) HIDRATOS DE CARBONO

(salvo aclaración, las cantidades indicadas corresponden cada 100 gramos)

CEREALES CALORIAS

1 Arroz blanco cocido	106
2 Arroz integral	110
3 Copos de avena (instant.)	363
4 Germen de trigo	250
5 Harina de maíz	333
6 Harina de trigo	340
7 Harina de trigo integral	306
8 Sémola de trigo	345

PASTAS

9 Capelletis de verduras	190
10 Espaguetis cocidos	100
11 Fideos al huevo cocidos	125
12 Macaronis cocidos	108
13 Ñoquis de papa cocidos	115
14 Ravioles de verduras	145
15 Tallarines con manteca y queso	195
16 Vennicellis cocidos	70

PAN Y DERIVADOS

17 Galleta marinera	370
18 Galletitas	410
19 Galletitas de chocolate (c/u)	60
20 Galletitas integrales	430
21 Gristines	355
22 Crackers	550
23 Pan francés	238
24 Pan integral	210
25 Pan lactal (rodaja)	75
26 Pan rallado	349

DULCES

27 Azúcar blanca (1 cucharada)	50
28 Azúcar negra	20
29 Chocolate con leche	530
30 Chocolate con leche y almendras	560

31 Crema pastelera	235
32 Dulce de batata (1 cucharada)	55
33 Dulce de leche (1 cucharada)	65
34 Mermeladas de fruta (1 cucharada)	55
35 Miel	325

GOLOSINAS Y POSTRES

36 Caramelos de leche	393
37 Flan c/caramelo (casero)	220
38 Gelatina de frutas	60
39 Helados (a la crema)	170
40 Helados (al agua)	80
41 Lemon pie	270
42 Merengue	350
43 Torta de chocolate	300

BEBIDAS

44 Cerveza (1 vaso mediano)	106
45 Gaseosas (1 vaso mediano)	125
46 Gaseosas diet (1 vaso mediano)	1
47 Vino (1 vaso mediano)	185
48 Whisky (1 medida)	100

B) CARNES Y LÁCTEOS

(salvo aclaración, las cantidades indicadas corresponden cada 100 gramos)

FRAMBRES CALORIAS Y EMBUTIDOS

1 Jamón cocido	260
2 Jamón crudo	187
3 Salame	400
4 Salchichas diet	150
5 de viena	300

CORTES DE VACA

6 Bife costilla asado	191
7 Bife cuadril asado	180
8 Bife de lomo asado	200
9 Hamburguesa Parrilla	278
10 Bife de hígado	114

CORTES DE CERDO

11 Costillitas asadas	150
12 carré al horno (carne magra)	120

AVES

13 Pollo parr. s/ piel	90
14 Pollo parr. c/ piel	133
15 Pollo al horno	150
16 Pavo asado	217

HUEVOS

17 Uno mediano, frito	100
18 Duro	70

PESCADOS Y MARISCOS

19 Atún en aceite	200
20 Camarones hervidos pelados	80
21 Merluza grillé	60
22 Sardinas en aceite	250
23 Lengüdo	100
24 Rabus fritas	90
25 Caballa en lata	170

OTROS

26 Cordero asado (costillas)	339
------------------------------	-----

LECHES CALORIAS

27 Leche Entera (1 taza)	175
28 Leche descremada (1 taza)	85
29 Leche condensada s/diluir	320
30 Leche chocolatada (1 taza)	200

YOGURES

31 Entero (1 taza)	140
32 Descremado (1 taza)	70
33 Frutido (1 taza)	200

CREMAS

34 Chantilly (2 cucharadas)	115
35 Común (1 cucharada)	30

MANTECAS

36 Manteca (1 cucharada)	100
37 Margarina (1 cucharada)	100

QUESOS

(Las cantidades indicadas corresponden cada 100 grs.)

38 Queso Cottage	80
39 Queso Ricotta	185
40 Queso de máquina	255
41 Queso Provolone	330
42 Queso Cheddar	396
43 Queso Parmesano	350
44 Queso rallado seco	380

GRASAS Y ACEITES

(Las cantidades indicadas corresponden cada 1 cucharada)

45 Aceite de oliva	135
46 Aceite mezcla	135
47 Grasa (jugo bovino)	115
48 Mayonesa	90

C) FRUTAS

(salvo aclaración, las cantidades indicadas corresponden cada 100 gramos)

FRUTAS NATURALES

1 Ananá fresco	35
2 Banana	80
3 Cerezas frescas	45
4 Ciruelas frescas	50
5 Damascos	47
6 Durazno frescos	39
7 Frambuesas	32
8 Frutillas	40
9 Granada	47
10 Higo	60
11 Kiwi	60
12 Limón	20
13 Mandarina	35
14 Manzana fresca	45
15 Manzana al horno	130
16 Melón	25
17 Naranja	44
18 Palta	223

19 Pera	46
20 Pomelo	70
21 Sandía	20
22 Tomate	20
23 Uva	73

ACEITUNAS

24 Aceitunas verdes	130
25 Aceitunas negras	352

FRUTAS EN LATA

26 Ananá (en almíbar)	100
27 Cerezas (en conserva)	75
28 Duraznos (en almíbar)	70
29 Pera (en almíbar)	76
30 Extracto de Tomate	50
31 Tomate en conserva	23

FRUTAS DESECADAS

32 Ciruelas secas	236
33 Damascos secos	257
34 Duraznos secos	278
35 Higo abrillantado	300
36 Higo seco	243
37 Manzana Seca	264
38 Naranja abrillantada	243
39 Pera seca	213
40 Uva en pasa	281

FRUTAS SECAS

41 Almendra	600
42 Avellana	643
43 Castaña	196
44 Castaña de cajú	668
45 Coco rallado	342
46 Maní	571
47 Nuez	666
48 Pistacho	600

D) VERDURAS Y HORTALIZAS

HORTALIZAS CRUDAS

1 Ajo	135
2 Alcaucil	50
3 Apio	23
4 Arvejas en lata	56
5 Arvejas frescas	70
6 Berenjenas crudas	20
7 Berro	40

8 Brócoli	26
9 Brotes de soja	26
10 Cebolla	33
11 Chauchas	35
12 Choclo en conserva	110
13 Coliflor	23
14 Endibia	11
15 Escarola	12
16 Hinojo	36
17 Lechuga	10
18 Pepino	13
19 Perejil	60
20 Pimientos (ají morrón)	20
21 Puerro	26
22 Rabanito	13
23 Repollo	22
24 Repollo colorado	20
25 Repollo de Bruselas	38
26 Zanahoria	27



HORTALIZAS COCIDAS

27 Acelga hervida	23
28 Arvejas hervidas	68
29 Batata cocida	100
30 Berenjenas hervidas	18
31 Choclo al vapor	54
32 Coliflor hervido	23
33 Espárgagos hervidos	13
34 Espinaca hervida	12
35 Papas fritas	264
36 Papas fritas copetín	539
37 Papas hervidas	70
38 Remolachas cocidas	25
39 Repollo hervido	20
40 Zanahoria hervida	30
41 Zapallitos hervidos	20
42 Zapallo hervido	25

LEGUMBRES

43 Garbanzos	305
44 Lentejas	310
45 Porotos	310
46 Porotos de soja	455

HONGOS

47 Champiñón	15
48 Champiñón en conserva	12