

RELACIÓN DE CONTENIDO:

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

CÁLCULO PERSONALIZADO DE CALORÍAS

TABLA DE CALORÍAS POR 100g. DE LOS ALIMENTOS

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC), nos permite conocer el estado nutricional de cada persona por medio dos factores: Su peso actual y su altura.

La siguiente formula permite obtener el valor que indicará si está por debajo, dentro o excedida del peso normal:

IMC = peso actual / (altura²) El peso actual debe ser en kilogramos y la altura en metros.

El valor de obtenido, se comparará con la siguiente tabla:

Referencia	Valor mínimo	Punto de corte	Valor máximo
<i>d3</i>		<i>deficiencia nutricional en 3er grado</i>	<i>16</i>
<i>d2</i>	<i>16</i>	<i>deficiencia nutricional en 2do grado</i>	<i>17</i>
<i>d1</i>	<i>17</i>	<i>deficiencia nutricional en 1er grado</i>	<i>18,5</i>
<i>bp</i>	<i>18,5</i>	<i>bajo peso</i>	<i>20</i>
normal	20	normal	25
<i>sp</i>	<i>25</i>	<i>sobrepeso</i>	<i>30</i>
<i>o1</i>	<i>30</i>	<i>obesidad en 1er grado</i>	<i>35</i>
<i>o2</i>	<i>35</i>	<i>obesidad en 2do grado</i>	<i>40</i>
<i>o3</i>	<i>45</i>	<i>obesidad en 3er grado</i>	

Lo recomendable para un estado nutricional correcto, es que el valor del IMC esté situado dentro del rango que va desde 20 hasta 25.

Si se está fuera de este rango y se desea subir o bajar de peso para situarse dentro de la normalidad, se puede consultar la **Tabla para conocer el peso ideal**, que se conoce también como **Tabla de peso y talla Metropolitana**, que te orientará para poder situarte en el peso adecuado, que siempre has querido tener. Pero recuerda: Cualquier tratamiento para perder peso debe estar supervisado por un médico.

HOMBRES				MUJERES			
TALLA	PEQUEÑA	MEDIANA	GRANDE	TALLA	PEQUEÑA	MEDIANA	GRANDE
157.5	58.8-60.8	59.4-63.9	62.2-68.0	147.7	46.3-50.3	49.4-54.9	53.5-59.4
160.0	58.9-61.7	60.3-64.9	63.5-69.4	149.9	46.7-51.3	50.3-55.8	54.4-60.8
162.6	59.9-62.6	61.2-65.8	64.4-70.8	152.4	47.2-52.2	51.3-57.1	55.3-62.1
165.1	60.8-63.5	62.1-67.1	65.3-72.6	154.9	48.1-53.5	52.2-58.5	56.7-63.5
167.6	61.7-64.4	63.1-63.1	66.2-74.4	157.5	48.9-54.9	53.5-59.9	58.0-64.9
170.2	62.3-65.8	64.4-64.4	67.6-76.2	160.0	50.3-56.2	54.9-61.2	59.4-66.7
172.7	63.5-67.1	65.8-71.2	68.9-78.0	162.6	51.7-57.6	56.2-62.6	60.8-68.5
175.3	64.4-68.5	67.1-72.6	70.3-79.8	165.1	53.1-58.9	57.6-63.9	62.1-70.3
177.8	65.3-69.9	68.5-73.9	71.7-81.6	167.6	54.4-60.3	58.9-65.3	63.5-72.2
180.3	66.2-71.2	69.9-75.3	73.0-83.5	170.2	55.8-61.7	60.3-66.7	64.9-73.9
182.9	67.6-72.6	71.2-77.1	74.4-85.3	172.7	57.1-63.1	61.7-68.0	66.2-75.7
185.4	68.9-74.4	72.6-78.9	76.2-87.1	175.3	58.5-64.4	63.1-69.4	67.7-77.1
187.9	70.3-76.2	74.4-80.7	78.0-89.4	177.8	59.9-65.8	64.4-70.8	68.9-78.5
190.5	71.7-78.0	75.8-82.5	79.8-91.6	180.3	61.2-67.1	65.8-72.1	70.3-79.8
193.0	73.5-79.8	77.6-84.8	84.8-93.9	182.9	62.6-68.5	67.1-73.5	71.7-81.2

El peso corresponde a edades entre 29 y 59 años basados en la mortalidad mínima, expresado en kgs. de acuerdo a la conformación corporal, con ropas ligeras (aprox. 2.50 kg.) y zapatos con tacón de 2.5 cm.

CÁLCULO PERSONALIZADO DE CALORÍAS

Calcular las calorías que se precisan por día es simple, se trata de efectuar el cálculo mediante la fórmula que encontrarás más adelante.

A la hora de diseñar un programa para bajar peso, es bueno conocer el porcentaje de grasa corporal, ya que este dato permite confeccionar programas adecuados. Existen en el mercado aparatos, que permiten, de manera bastante fiable, conocer este porcentaje. De todas maneras, como norma fundamental, para adelgazar necesitas saber las calorías, que ingerirás. Esto te permitirá comer la cantidad de alimentos adecuada a tus necesidades. En los casos donde existan grandes acumulaciones de tejido adiposo, (grasa), es bueno tenerlo en cuenta, ya que dicho tejido no consume prácticamente energía y si se tiene en cuenta dentro del peso corpóreo total, se pueden acabar incorporando más calorías de las necesarias.

Para perder peso es evidente, que deben consumirse menos calorías de las que se precisarían en función del peso actual. Dicho de otro modo, es necesario crear un déficit calórico.

Sin embargo, el cuerpo es un organismo inteligente, por tanto si reduces en exceso la incorporación de calorías, puedes provocar un efecto opuesto al deseado, ya que reaccionará disminuyendo la actividad metabólica, y en cuanto ingieras unas pocas calorías de más, las depositará a modo de grasa de reserva, para preservar el equilibrio del sistema.

Eso quiere decir, que las reducciones calóricas han de hacerse dentro de unos límites y parámetros.

La fórmula para calcular la cantidad de calorías que necesitas por día es la de Harris-Benedict, que se calcula de la siguiente manera:

MUJERES

$[655 + (9,6 \times \text{Peso kg})] + [(1,8 \times \text{Altura cm}) - (4,7 \times \text{Edad})] \times \text{Factor actividad}$

HOMBRES

$[66 + (13,7 \times \text{Peso kg})] + [(5 \times \text{Altura cm}) - (6,8 \times \text{Edad})] \times \text{Factor actividad}$

El factor de actividad es el siguiente:

Personas sedentarias: 1,2

Actividad ligera (1 a 3 vces por semana): 1,375

Actividad moderada (3 a 5 veces por semana): 1,55

Actividad intensa (6 a 7 veces por semana): 1,725

Actividad extremadamente alta (atletas profesionales): 1,9

Ejemplo: una mujer de 30 años con un peso de 65 kilos y 1,65 m de altura, que hace actividad física ligera dos veces por semana.

$[655 + (9,6 \times 65)] + [(1,8 \times 165) - (4,7 \times 30)] \times 1,375 = 1973$ Kilocalorías por día

Este es el número de calorías necesarias para mantener tu peso actual.

Si quieres adelgazar es necesario reducir la ingesta hasta un máximo del 20% del resultado, que obtengas al aplicar la fórmula.

Por tanto, en el ejemplo anterior, la reducción máxima es:

$1973 - [(1973 \times 20) : 100] = 1578$ kilocalorías por día.

No olvides, que al preparar tu consumo calórico diario, no es prudente excederte y que es mucho mejor reducir menos el consumo calórico e incrementar un poco el nivel de ejercicio. El resultado será mucho más saludable, mantendrás mejor el tono muscular y evitarás la flacidez y además te resultará menos difícil de seguir y aprenderás hábitos alimenticios correctos, que una vez conseguidos los objetivos, podrás seguir utilizando para mantenerte, lógicamente, consumiendo ya las calorías que te correspondan por el peso que tengas entonces.

El uso del quiromasaje favorece la reducción de los depósitos de grasa en zonas concretas, ayuda al drenaje linfático, para evitar la retención de líquidos, mejora el tono muscular, relaja la musculación y hace desaparecer las agujetas y además de todo esto, consume también calorías por lo cual favorece el adelgazamiento.

Recuerda que es fundamental beber dos litros de líquido al día, para conseguir adelgazar con más facilidad y evitar la pérdida de elasticidad en la piel por falta de hidratación. En estos dos litros puedes incluir agua, infusiones, zumos de fruta, etc. pero debes evitar el alcohol,

TABLA DE CALORÍAS POR 100g. DE LOS ALIMENTOS

Una **tabla de calorías** es una relación entre los alimentos y su aporte energético medido generalmente en Kilocalorías tomando muestras de 100 gramos. **En la siguiente tabla de calorías encontraras numerosos alimentos ordenados alfabéticamente.**

Alimentos	Valor calórico	Cantidad
<i>Abadejo</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Aceite de oliva</i>	<i>930 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Aceites de semillas</i>	<i>930 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Acelgas</i>	<i>10 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Acederas</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Aguardiente 38 grados</i>	<i>210 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Aguacates</i>	<i>180 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Albaricoques</i>	<i>44 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Alcachofas</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Almendras</i>	<i>620 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Alubias secas</i>	<i>300 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Apio cabeza</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Apio hojas</i>	<i>10 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Almejas</i>	<i>50 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Anchoas</i>	<i>175 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Anquilas</i>	<i>300 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Anquilas ahumadas</i>	<i>350 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Arándanos</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Aranque salado</i>	<i>290 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Arenques frescos</i>	<i>220 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Arroz</i>	<i>350 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Atún fresco</i>	<i>225 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Avellanas</i>	<i>670 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Azúcar</i>	<i>400 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Bacalao fresco</i>	<i>74 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Bacalao desalado</i>	<i>108 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Beicon</i>	<i>665 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Berenjenas</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Berros</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Berzas</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Besugo</i>	<i>118 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Bogavante</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Boquerón</i>	<i>151 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

<i>Brécol</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Brotas de soja</i>	<i>60 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Buey, solomillo</i>	<i>108 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Caballa</i>	<i>153 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cacahuetes</i>	<i>610 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Calabacín</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Calabazas</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Calamares</i>	<i>82 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cangrejo de río</i>	<i>70 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Carne de vacuno</i>	<i>150 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Carne de vacuno picada</i>	<i>220 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Carpa</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Castañas</i>	<i>190 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cava</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Caviar</i>	<i>450 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cebollas</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Centollo</i>	<i>85 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerdo hígado</i>	<i>150 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerdo lomo</i>	<i>208 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerdo magro</i>	<i>172 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerdo manteca</i>	<i>960 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerdo paletilla</i>	<i>270 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerdo panceta</i>	<i>390 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cerezas</i>	<i>60 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Champiñones</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Chicharrones</i>	<i>601 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Chocolate negro</i>	<i>710 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Chocolate con leche</i>	<i>520 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Chorizo</i>	<i>468 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cigala</i>	<i>67 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ciruelas</i>	<i>47 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Coco</i>	<i>380 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Coco rallado</i>	<i>610 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Codorniz</i>	<i>114 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Col china</i>	<i>10 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Col de Bruselas</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Col rizada</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Coles fermentadas</i>	<i>25 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

<i>Coliflor</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Conejo</i>	<i>162 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Copos de avena</i>	<i>380 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cordero costillas</i>	<i>280 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cordero hígado</i>	<i>132 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cordero pierna</i>	<i>248 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cordero solomillo</i>	<i>130 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Cuajada</i>	<i>96 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Endibias</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Escorzonera</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Espárragos</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Espinacas</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Foie-gras</i>	<i>518 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Frambuesas</i>	<i>41 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Frankfurt</i>	<i>255 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Fresas</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Fresones</i>	<i>36 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Galletas de mantequilla</i>	<i>440 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Gallina</i>	<i>369 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Gallineta</i>	<i>120 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Gallo</i>	<i>73 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Gambas</i>	<i>96 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ganso</i>	<i>360 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Garbanzos</i>	<i>310 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Germen de trigo</i>	<i>300 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Granadas</i>	<i>67 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Grosellas negras</i>	<i>50 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Grosellas rojas</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Guindas</i>	<i>60 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Guisantes amarillos secos</i>	<i>340 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Guisantes verdes</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Habas de soja</i>	<i>340 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Higos</i>	<i>62 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Hinojo</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Huevo clara</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>35 gramos</i>
<i>Huevo entero</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>60 gramos</i>
<i>Jamón de York</i>	<i>289 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Jamón del país</i>	<i>280 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

<i>Judías verdes</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Kefir</i>	<i>70 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Kiwi</i>	<i>51 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Langosta</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Langostino</i>	<i>96 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Leche desnatada</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Leche entera</i>	<i>70 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lechuga</i>	<i>15 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lenguado</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lentejas</i>	<i>330 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Liebre</i>	<i>162 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Limonas</i>	<i>39 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lombarda</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lomo embuchado</i>	<i>380 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lubina</i>	<i>118 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Lucio</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Maíz fresco</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mandarinas</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mangos</i>	<i>57 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mantequilla</i>	<i>770 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Manzanas</i>	<i>52 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Margarina</i>	<i>750 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mayonesa</i>	<i>770 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mazapán</i>	<i>500 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mejillón</i>	<i>74 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Melocotones</i>	<i>39 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Melones</i>	<i>44 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Merluza</i>	<i>86 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mero</i>	<i>118 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Miel</i>	<i>300 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Morcilla</i>	<i>460 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Mortadela</i>	<i>330 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Nabo</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Naranjas</i>	<i>44 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Nata líquida 30% materia grasa</i>	<i>320 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Nata montada</i>	<i>447 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Natillas</i>	<i>110 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Nectarinas</i>	<i>64 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

<i>Nísperos</i>	<i>44 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Nueces</i>	<i>690 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ñame</i>	<i>70 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ñoras secas</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ostras</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pan candeal de trigo</i>	<i>250 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pan integral de trigo</i>	<i>210 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pan rallado</i>	<i>350 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pan tostado</i>	<i>370 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pasas</i>	<i>280 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pastas alimenticias</i>	<i>360 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Patatas</i>	<i>70 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pato</i>	<i>200 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pavo</i>	<i>121 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pepinos</i>	<i>10 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Peras</i>	<i>56 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Perca</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Perdiz</i>	<i>114 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pies de cerdo</i>	<i>290 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pimiento</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Piña</i>	<i>51 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Piñones</i>	<i>670 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pipas de girasol</i>	<i>600 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pistachos</i>	<i>620 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Plátano</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Platija</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pollo</i>	<i>143 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pollo hígado</i>	<i>129 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pomelo</i>	<i>34 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Puerro</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Pulpo</i>	<i>57 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Brie 50% materia grasa</i>	<i>360 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Camembert 50% materia grasa</i>	<i>330 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Camembert 60% materia grasa</i>	<i>400 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Edam 30% materia grasa</i>	<i>230 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Edam 45% materia grasa</i>	<i>370 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Emmental 45% materia grasa</i>	<i>400 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso fresco 60% materia grasa</i>	<i>350 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

<i>Queso fundido 45% materia grasa</i>	<i>280 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Gorgonzola 45% materia grasa</i>	<i>380 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Gouda 45% materia grasa</i>	<i>380 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Gruyère 45% materia grasa</i>	<i>450 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso parmesano</i>	<i>400 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Queso Roquefort 50% materia grasa</i>	<i>370 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Rábanos</i>	<i>10 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Rape</i>	<i>86 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Refrescos azucarados</i>	<i>50 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Remolacha</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Repollo</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Requesón 40% materia grasa</i>	<i>170 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Requesón no graso</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Rodaballo</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salami</i>	<i>550 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salchicas frankfurt</i>	<i>480 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salchica fresca</i>	<i>326 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salchichón</i>	<i>430 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salmón</i>	<i>172 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salmón ahumado</i>	<i>154 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salmonetes</i>	<i>97 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salsifis</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Salvado de trigo</i>	<i>190 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Sandía</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Sardina</i>	<i>154 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Sémola de trigo</i>	<i>330 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Sepia</i>	<i>82 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Setas comestibles</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Soja</i>	<i>60 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera bistec</i>	<i>110 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera chuleta</i>	<i>168 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera hígado</i>	<i>140 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera magra</i>	<i>100 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera mollejas</i>	<i>110 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera riñón</i>	<i>96 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Ternera solomillo</i>	<i>90 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Tomate</i>	<i>20 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Tripa</i>	<i>100 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

<i>Trucha</i>	<i>94 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Uva</i>	<i>68 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Vino 11 grados</i>	<i>70 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Vino espumoso</i>	<i>80 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Yogur</i>	<i>82 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Yogur desnatado</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>30 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>
<i>Zarzamora</i>	<i>40 K calorías</i>	<i>100 gramos</i>

Recuerda que la condimentación y forma de cocinar los alimentos, puede incrementar su valor calórico, por tanto siempre será mejor, que los alimentos sean hervidos, a la plancha, al horno, evitando en la medida de lo posible los fritos y el uso excesivo de aceite y/o grasa. Consulta siempre con un profesional.