

## TCA - Tabla de composición de alimentos más frecuentes

**Fuentes:** programa SARA del Ministerio de Salud de la Nación 90%, etiquetas de alimentos 8%, fuentes varias de internet solo para el caso de legumbres cocidas 1%, tablas de Cormillot para refinados1%

**Carnes:** Si bien el pollo tiene menos hierro que las carnes rojas es más biodisponible y se aprovecha mejor

Producto	Calorías por 100 gr	Proteínas por 100 gr	Porción	Calorías por porción	Proteína por porción	
Asado sin Hueso-vacío	209	18,6				Hierro 2,24mg-Vit B122,17 ug
lomo	170	20				Hierro2.09 mg Vit B122,21ug
Pollo sin piel	109	21,06				Hierro 0,67mg-vit B120ug,37-vitam A 12 ug
Pollo con piel	174	19,5				
Jamón cocido o de York *	300	17				
Jamón crudo **	229 200 cal / 100 gr sacando grasa superficial	28	porción 2 fetas	133 cal	5,5	
Pescado de mar promedio	81,96	17,8				Hierro 2 mg, B12 1,19 ug, vitA 17 ug

\*\* El jamón crudo ibérico tiene menos sodio y además mejor calidad de proteínas. Dentro del jamón crudo la variedad Ibérica tiene mucho hierro y omega 9. Pilar de la dieta Mediterránea junto con aceite oliva. Debido que el jamón ibérico es muy caro para la mayoría y difícil de conseguir, al menos elegir jamón crudo común. Tener en cuenta que éste tiene bastante sal y sus grasas son saturadas, no omega 9.

Conclusión: mirar la etiqueta. Elegir el jamón crudo antes que el cocido.

\*El jamón cocido o de York es más grasoso y con menos calidad de proteínas además de mucho sodio.

### Lácteos y huevo:

Producto	Calorías por 100 gr	Proteínas por 100 gr	Porción	Calorías por porción	Proteína por porción	Principal micro-nutriente
Leche de vaca descremada	43,8	3,2	Un vaso 200ml	87,6	6,4	Calcio 120 mg/fósforo109 mg
Leche de vaca entera	88,7					
Una taza de yogur 0% grasa (200ml)	137	14				
Un yogur natural descremado 100 gr	42	4,3				
Yogur descremada bebible	42,6	4,3				
Yogur entero bebible yogurísimo	86,8	2,7				

Queso crema descremado	266	21				718mg calcio cada 100 grs.
Queso descremado untable	104	11,5				
Queso entero untable	245	6,6				
Huevo 100 grs son 2 huevos	74,9	12	<b>Un huevo</b>	<b>37,45</b>	<b>6</b>	Vita A 145 ug-B12 1,34ug
Clara de huevo 100 gr son 3 claras	49	12	<b>Una clara</b>	<b>16,5</b>	<b>4</b>	
Yema de huevo	400	16	<b>Una yema</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>185 mg colesterol</b>

Otros nutrientes del huevo cada 100 grs: calcio 56 mg, hierro 2,53 mg, zinc 1,15 mg, niacina 0,2 mg, antioxidante como luteína muy saludables para el ojo

**Para comer 10 grs de proteína debería comer entonces 2-3 claras o un huevo y 1 clara**

**Legumbres y semillas:**

<b>Producto</b>	<b>Calorías por 100 gr</b>	<b>Proteínas por 100 gr</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías por porción</b>	<b>Proteína por porción</b>	<b>Principal micro-nutriente</b>
<b>Poroto, Frijol o bean en inglés</b>	<b>340</b>	<b>22</b>	<b>Una taza de poroto cocinado</b> (4 cucharadas de soperas)	<b>231</b>	<b>16</b>  Más 16 gr fibra	Hierro 4,7 mg – calcio 183 mg
<b>lentejas</b>	<b>340</b>	<b>24</b>	<b>Una taza de lenteja cocinada</b> (4 cucharadas de sopa)	<b>230</b>	<b>18</b>  Más 16 gr fibra	
Porotos de soya				298	29 completa	
garbanzos				269	15	
Arvejas	165,3	18,5				
Semillas de quinoa	340	17,3 completa	15 gr, una cuchara sopa	51cal	2,6	
<b>Semilla de quinoa cocida</b>			<b>Una taza cocida</b>	<b>254</b>	<b>9gr</b>	9 gr fibra
amaranto			Una taza cocida	238	9	9 gr fibra

<b>maní</b>	607	27	Una cuchara sopera 15 gr	<b>91</b>	<b>4</b>	1gr
<b>Almendras</b>  semillas girasol igual a las almendras	572,56	21,26	<b>10 almendras</b>	<b>150 calorías</b>	<b>5,25 de prot.</b>  Y  <b>50 mg de calcio*</b>	250 mg calcio / 100 gr. Excelente relación calcio-fósfor o-magnesio
<b>nueces</b>	675	15				
Semillas sésamo	600	18	Una cucharas sopa 15 gr	92	2,7	<b>Calcio 146 mg/15 gr 973/100gr</b>
Semillas de lino	580	20	Una cucharas sopa 15 gr	87	3	Rica en omega 3
<b>Semillas de alpiste **</b>	425	19	<b>Una cuchara sopera 9 gr</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>	Ácido linoleico 55%-ácido oleico 29% Omega 3 2.55%

\*relación calcio fósforo ½ 248 mg de calcio / 100 gr almendra y 474 mg de fósforo cada 100 gr almendra

\*\* 2 cucharadas semillas de alpiste: 3,6 gr proteína-80 calorías

**Hidratos de Carbono: ordenados de menor a mayor índice glucémico:**

El índice glucémico va de 0 a 115 e indica la capacidad que tiene un alimento de subir la glucosa (azúcar) en la sangre. Una dieta con índice glucémico bajo puede ayudarte a controlar el peso, la glucosa en la sangre y sobre todo a mantener a raya los ataques de ansiedad al evitar los picos y valles de glucemia en sangre.

**Índice glucémico: Bajo: <40 Medio: 40 – 50 Alto: > 50**

[Puede consultar el índice glucémico de cualquier alimento aquí](#)

Producto	Calorías por 100 gr	Proteínas por 100 gr	Porción	Calorías por porción	Proteína por porción	Índice glucémico
arroz	346,2	6,9				70
<b>Arroz integral</b>	343,44	14,7	<b>Una taza cocido</b>	<b>216</b>	<b>5</b>	50
papa	196					70
Papa fritas	533					95
fideos	284					70
Fideos de arroz						60
Zapallo	25					75
<b>Batata, camote, boniato ó patata dulce</b>	71					<b>50</b>

<b>Avena copos</b>	349,5	16	<b>½ taza</b>	<b>138</b>	<b>5,2</b>	<b>40</b>
Leche de avena						30
Salvado de avena	335,75	17,3				15
<b>zanahoria</b>	<b>42</b>					<b>20</b>
<b>Maní/cacahuets</b> <b>es</b>						<b>15</b>
<b>Pasta de maní</b>						<b>25</b>
<b>legumbres</b>						<b>25</b>
arvejas						35
banana	88					51
Platano crudo						45
Plátano cocinado						70
Manzana	59					30

Compota manzana						35
Choclo	96,6					55
Pop-corn						70

**Verduras, hortalizas y frutas:**

Producto	Calorías por 100 gr	Proteínas por 100 gr	Porción	Calorías por porción	Proteína por porción	Principal micro-nutriente
espinaca	24,8	3,9				Hierro 3 mg; calcio 95 mg; fósforo 92 mg
brócoli	26	3,3				Calcio 46 mg; fósforo 65,5
Maíz-choclo	96,6	2,42				Vita A 10,27ug-vit C 5,83
palta	259	1,7		Hierro 0,53-folatos-vit B1-vitA y vitC	Calcio 15 mg-Fósforo31	ACM-17,6 ACS-3,8 ACP-3,2
Tomate	17,1	1				
remolacha	42,8	2,4				



**Aderezos:**

<b>Producto</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías por porción</b>
aceite	Una cucharada (10g)	90
manteca	1 cucharada	76
crema	2 cucharadas	70
Mayonesa diet	Una cucharada	56
miel	Una cucharada	20 calorías

**Refinados:**

<b>Producto</b>	<b>calorías</b>	
Un tostado de miga, según tamaño	200	
Una hamburguesa con queso	400	
Un choripan	500	
Una porción pizza de muzzarella	320	
Una medialuna de manteca chica	125	

Una tortita	200	
Una galletita rellena	65	
Una porción de torta de chocolate	500	
Una copa de vino (120 cc)	100	
Un vaso de cerveza (200cc)	100	
Un vaso de whisky	200	
Un chocolatín 15-20gr	85	
Un bombón	90	
Una barra chocolate águila (14 gr)	68cal	
Un helado chico de chocolate	200	
Una rodaja de pan lactal- Una rebanada de pan integral	56 a 65cal 48 cal	
Una flautita chica(100 gr)	240	
Una galletita de agua	20	

