

T. 393691



Gobierno
de La Rioja
Educación, Cultura y
Turismo
Dirección General de
Cultura
Biblioteca de La Rioja

1258.068



RC
740050

RC 740038



calorías

que proporcionan 100 gramos de cada uno de los siguientes alimentos:

Carnes y derivados	Pescados y mariscos	Cereales	Habas tiernas	Nueces
Carne magra de vaca . . . 200	Anchoa fresca 95	Arroz 360	Berzas 27	Cacahuet 388
Carne semigrasa de vaca . . 250	Arenque fresco 160	Pastas alimenticias (macarrones, fideos, tallarines, etcétera) 367	Berenjenas 20	Castañas frescas 168
Carne de cordero 230	Atún 180	Harina de trigo 364	Calabaza y calabacín . . . 23	
Chuletas de cerdo 346	Bacalao fresco 75	Pan de trigo 260	Espárragos, cardos 14	Bebidas
Carne de cerdo semigrasa . 280	Besugo 100	Galletas, tortas, bollos, etc. 339	Rábanos 11	Vino 77
Carne de pollo 122	Boquerones 170	Churros y porras 453	Ajos 100	Sidra 41
Carne de conejo 132	Bonito 150	Copos de avena 402	Cebollas, puerros, zanahorias 37	Coca-Cola 45
Carne de pavo 179	Caballa fresca 175	Copos de maíz 388	Patatas 70	Cerveza 47
Higado, sesos y riñones . . 130	Gallos 85	Sémola de trigo duro . . . 370	Setas y champiñones . . . 42	Whisky 343
Corazón y lengua 142	Jurel o chicharro 170	Tapioca 366		Cóñac y aguardiente . . . 315
Callos 94	Lenguado 100		Frutas	Anís y licores dulces . . . 256
Jamón curado 342	Merluza 80		Naranjas y mandarinas . . 32	Café 7
Lomo embuchado 590	Mero 90	Legumbres secas	Manzanas 49	Té 4
Salchichón 427	Palometa 125	Alubias 341	Plátanos 75	Zumo de naranja 47
Chorizos y longanizas . . . 450	Pescadilla 75	Lentejas 346	Limones 16	Zumo de limón 24
Butifarra 130	Rape 86	Garbanzos 358	Uvas 62	Zumo de pomelo 28
Mortadela 338	Salmonetes 100		Albaricoques 47	Jugo de tomate 21
Morcillas 258	Sardinas 160	Verduras y hortalizas	Fresas y fresones 35	Jugo de uva 74
Salchichas frescas 441	Truchas 162	Tomates 19	Cerezas y guindas 54	Jugo de manzana 47
Salchichas tipo Francfort . 200	Almejas 78	Alcachofas 24	Higos y brevas 64	Néctar de albaricoque . . . 72
Foie-grass 440	Calamares 80	Judías verdes 32	Melocotones y paraguayas 41	Néctar de melocotón . . . 69
	Gambas 100	Repollo, lombarda, espinacas 17	Pera 50	
Huevos	Langosta 90	Coles de Bruselas 36	Ciruelas 60	Dulces y golosinas
Dos unidades 155	Langostinos 115	Coliflor 13	Melón 14	Azúcar 394
	Pulpo 60	Acelgas 18	Sandía 13	Miel 300
	Bacalao seco 310	Guisantes verdes 36	Dátiles, higos secos, ciruelas pasas 255	Chocolate 551
	Enlatados en aceite . . . 300	Escarola, lechuga, pepinos 10	Almendras y avellanas, sin cáscara 671	Mermeladas 300
		Pimientos verdes 19		Carne de membrillo 267
Leche y derivados		Pimientos colorados 28		Frutas en almíbar 112
Leche de vaca 61	Aceites y grasas			Bombones 390
Leche condensada azucarada 335	Aceites puros (de cualquier clase) 884			
Leche en polvo entera . . . 490	Tocino 781			
Leche en polvo descremada . . . 350	Mantequilla y margarinas . 720			
Yogur 74	Aceite de hígado de bacalao 900			
Queso blando, tipo Burgos 215				
Queso duro, tipo manchego 387				

NECESIDADES DIARIAS DE CALORIAS		
	Hombres	Mujeres
Actividad sedentaria	2.500	2.100
Profesión moderadamente activa	3.400	2.500
Trabajos corporales duros	4.000	3.000

En las épocas de embarazo y lactancia, una mujer de actividad sedentaria precisa 2.500 y 3.000 calorías diarias, respectivamente.

GABINETE DE ORIENTACION DEL CONSUMO.

