

Cuántos gramos son 200 calorías en cada uno de estos 25 alimentos

El Ciudadano · 16 de mayo de 2015



Las siguientes imágenes están ordenadas de menor a mayor según la densidad de calorías con respecto a los gramos. Tengamos en cuenta que solo se muestran las calorías que un adulto promedio necesita consumir alrededor de 2000 2500 diarias, factores importantes como el valor nutricional no se abordan. Todas las fotos fueron tomadas con la misma lente y el mismo cuenco.

1. 1 kilo y medio de apio

2. 600 gramos de brócoli

3. 570 gramos de zanahorias bebé

4. Medio litro de bebida gaseosa normal

5. 385 gramos de manzana

6. 357 gramos de arvejas

7. Un racimo de uvas

8. 204 gramos de pavo ahumado

9. 150 gramos de huevos

10. 145 gramos de pasta cocinada

11. 125 gramos de palta

12. 102 gramos de atún enlatada

13. Media hamburguesa con queso 75 grs, 200 calorías

14. Papas fritas 73 grs, 200 calorías

15. Mufflin con pasas 72 grs , 200 calorías

16. Rosquilla de sésamo, 70 gramos, 200 calorías

17. 66 gramos de salchichas

18. 51 gramos de queso Cheddar

19. 51 gramos de cereales

20. 41 gramos de Snikers

21. 41 gramos de Doritos

22. 34 gramos de tocino frito

23. 34 gramos de mantequilla de maní

24. 28 gramos de mantequilla

Fuente: El Ciudadano