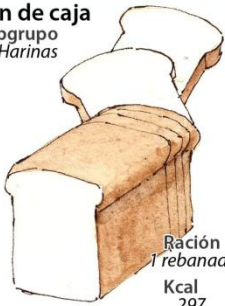


Carbohidratos

Pan de caja
Subgrupo
Harinas



Ración
1 rebanada
Kcal
297

Contiene: **SODIO**

Carbohidratos

Tortillas
Subgrupo
Harinas

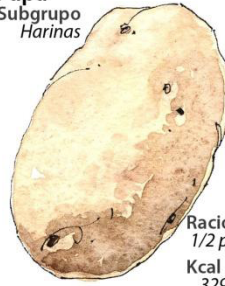


Ración
1 pieza
Kcal
268

Contiene: **CALCIO**

Carbohidratos

Papa
Subgrupo
Harinas

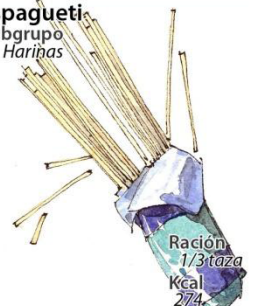


Ración
1/2 pieza
Kcal
329

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Espagueti
Subgrupo
Harinas



Ración
1/3 taza
Kcal
274

Contiene: **FÓSFORO**

Carbohidratos

Harina de trigo
Subgrupo
Harinas



Ración
2 1/2 cdas
Kcal
297

Contiene: **FÓSFORO**

Carbohidratos

Avena
Subgrupo
Cereales

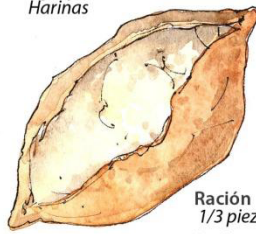


Ración
3/4 taza
Kcal
276

Contiene: **FÓSFORO**

Carbohidratos

Bolillo
Subgrupo
Harinas

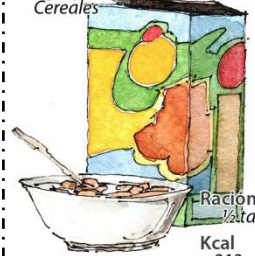


Ración
1/3 pieza
Kcal
257

Contiene: **SODIO**

Carbohidratos

Cereal de caja
Subgrupo
Cereales

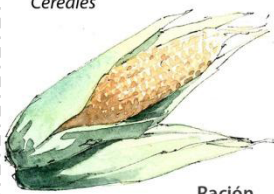


Ración
1/2 taza
Kcal
213

Contiene: **FÓSFORO**

Carbohidratos

Maíz
Subgrupo
Cereales

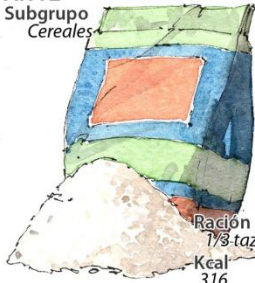


Ración
23 gr
Kcal
322

Contiene: **POTASIO**

Carbohidratos

Arroz
Subgrupo
Cereales

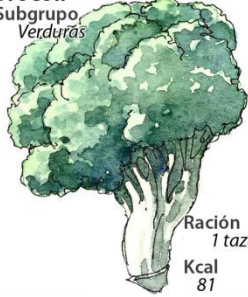


Ración
1/3 taza
Kcal
316

Contiene: **FÓSFORO**

Vitaminas y minerales

Brócoli
Subgrupo
Verduras

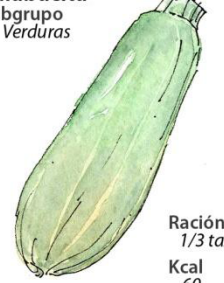


Ración
1 taza
Kcal
81

Contiene: **VITAMINA C**

Vitaminas y minerales

Calabacita
Subgrupo
Verduras

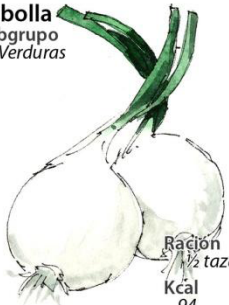


Ración
1/3 taza
Kcal
60

Contiene: **POTASIO**

Vitaminas y minerales

Cebolla
Subgrupo
Verduras



Ración
1/2 taza
Kcal
94

Contiene: **VITAMINA A**

Vitaminas y minerales

Chícharos
Subgrupo
Verduras



Ración
1/3 taza
Kcal
94

Contiene: **CALCIO**

Vitaminas y minerales

Chile
Subgrupo
Verduras

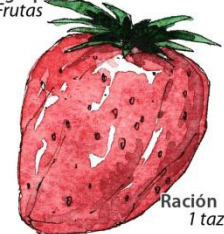


Ración
2 piezas
Kcal
67

Contiene: **VITAMINA A**

Vitaminas y minerales

Fresa
Subgrupo
Frutas

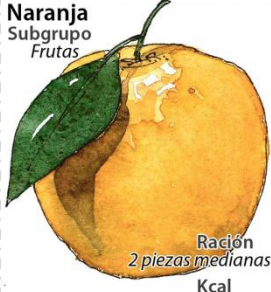


Ración
1 taza
Kcal
240

Contiene: **VITAMINA C**

Vitaminas y minerales

Naranja
Subgrupo Frutas

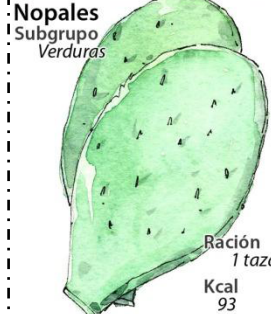


Ración
2 piezas medianas
Kcal 300

Contiene: VITAMINA C

Vitaminas y minerales

Nopales
Subgrupo Verduras




Ración
1 taza
Kcal 93

Contiene: CALCIO

Vitaminas y minerales

Pepino
Subgrupo Verduras

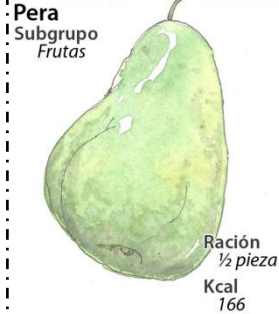


Ración
1 ½ tazas
Kcal 88

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Pera
Subgrupo Frutas




Ración
½ pieza
Kcal 166

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Piña
Subgrupo Frutas

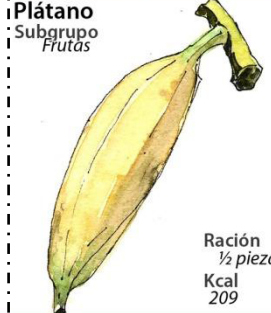


Ración
1 rebanada
Kcal 205

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Plátano
Subgrupo Frutas

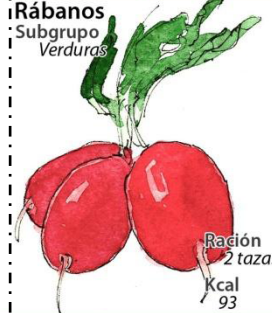


Ración
½ pieza
Kcal 209

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Rábanos
Subgrupo Verduras

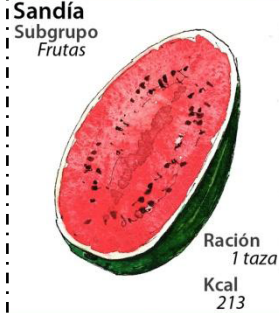


Ración
2 tazas
Kcal 93

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Sandía
Subgrupo Frutas

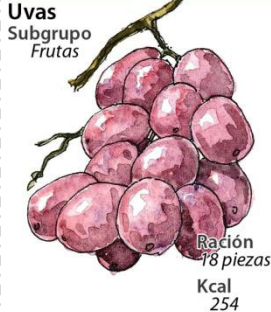


Ración
1 taza
Kcal 213

Contiene: VITAMINA A

Vitaminas y minerales

Uvas
Subgrupo Frutas



Ración
18 piezas
Kcal 254

Contiene: VITAMINA A

Vitaminas y minerales

Zanahoria
Subgrupo Verduras

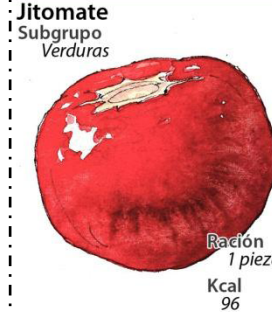


Ración
½ taza
Kcal 115

Contiene: VITAMINA A

Vitaminas y minerales

Jitomate
Subgrupo Verduras



Ración
1 pieza
Kcal 96

Contiene: CALCIO

Vitaminas y minerales

Lechuga
Subgrupo Verduras

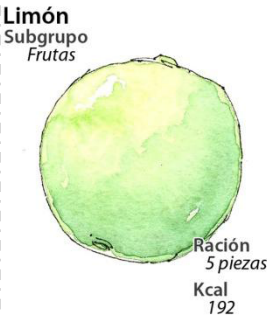


Ración
3 tazas
Kcal 96

Contiene: FÓSFORO

Vitaminas y minerales

Limón
Subgrupo Frutas

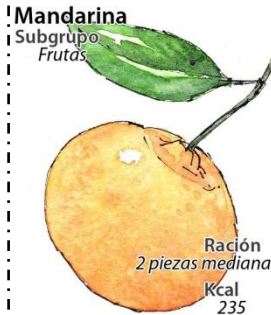


Ración
5 piezas
Kcal 192

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Mandarina
Subgrupo Frutas

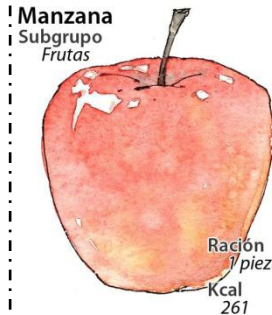


Ración
2 piezas medianas
Kcal 235

Contiene: VITAMINA C

Vitaminas y minerales

Manzana
Subgrupo Frutas

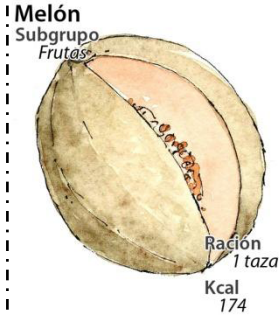


Ración
1 pieza
Kcal 261

Contiene: POTASIO

Vitaminas y minerales

Melón
Subgrupo Frutas



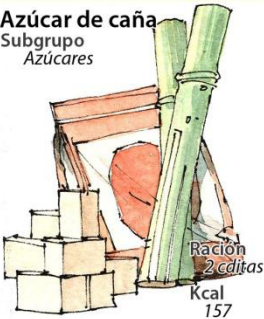
Ración
1 taza
Kcal 174

Contiene: VITAMINA A

Lotería. Sección de fichas

Grasas, azúcares y embutidos

Azúcar de caña
Subgrupo
Azúcares

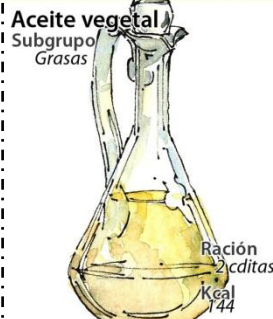


Ración
2 cditas
Kcal
157

Contiene: CARBOHIDRATOS SIMPLES

Grasas, azúcares y embutidos

Aceite vegetal
Subgrupo
Grasas

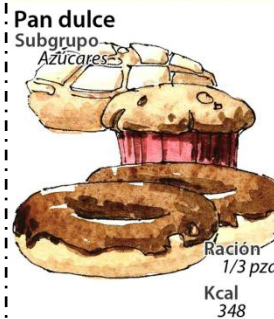


Ración
2 cditas
Kcal
144

Contiene: VITAMINA E

Grasas, azúcares y embutidos

Pan dulce
Subgrupo
Azúcares



Ración
1/3 pza
Kcal
348

Contiene: CARBOHIDRATOS SIMPLES

Grasas, azúcares y embutidos

Miel de abeja
Subgrupo
Azúcares



Ración
2 cditas
Kcal
178

Contiene: CARBOHIDRATOS SIMPLES

Grasas, azúcares y embutidos

Mermelada
Subgrupo
Azúcares

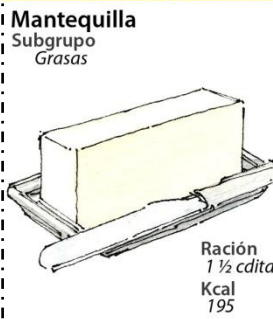


Ración
2 cditas
Kcal
144

Contiene: CARBOHIDRATOS SIMPLES

Grasas, azúcares y embutidos

Mantequilla
Subgrupo
Grasas

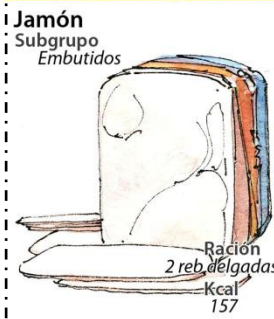


Ración
1 1/2 cdita
Kcal
195

Contiene: VITAMINA E

Grasas, azúcares y embutidos

Jamón
Subgrupo
Embutidos

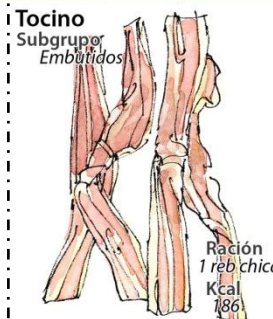


Ración
2 reb. delgadas
Kcal
157

Contiene: SODIO

Grasas, azúcares y embutidos

Tocino
Subgrupo
Embutidos

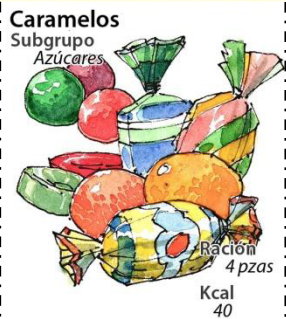


Ración
1 reb. chica
Kcal
186

Contiene: GRASA

Grasas, azúcares y embutidos

Caramelos
Subgrupo
Azúcares

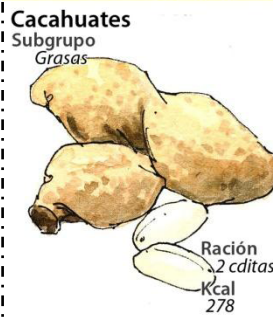


Ración
4 pzas
Kcal
40

Contiene: CARBOHIDRATOS SIMPLES

Grasas, azúcares y embutidos

Cacahuates
Subgrupo
Grasas

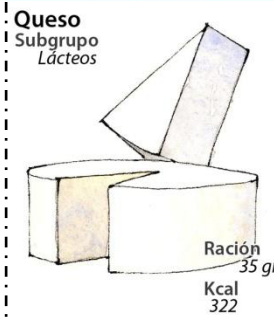


Ración
2 cditas
Kcal
278

Contiene: VITAMINA B6

Proteínas

Queso
Subgrupo
Lácteos

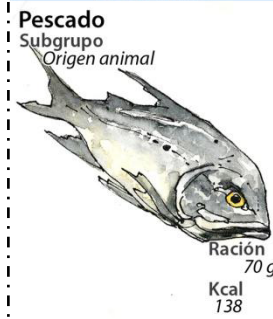


Ración
35 gr
Kcal
322

Contiene: CÁLCIO

Proteínas

Pescado
Subgrupo
Origen animal

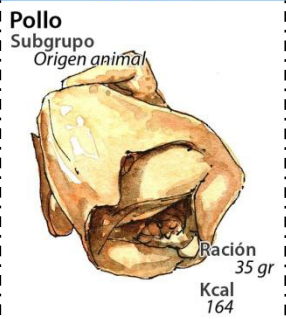


Ración
70 gr
Kcal
138

Contiene: VITAMINA D

Proteínas

Pollo
Subgrupo
Origen animal




Ración
35 gr
Kcal
164

Contiene: NIACINA

Proteínas

Lentejas
Subgrupo
Leguminosas

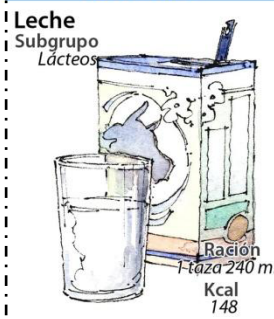


Ración
1/2 taza
Kcal
481

Contiene: VITAMINA B1

Proteínas

Leche
Subgrupo
Lácteos

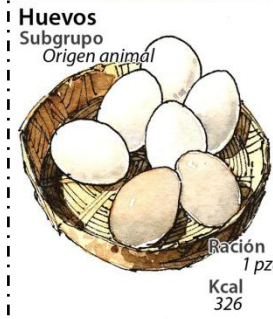


Ración
1-taza 240 ml
Kcal
148

Contiene: VITAMINA A

Proteínas

Huevos
Subgrupo
Origen animal

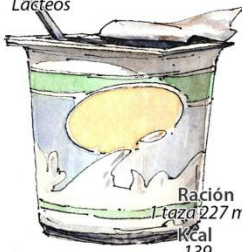


Ración
1 pza
Kcal
326

Contiene: ZINC

Proteínas

Yogurth
Subgrupo
Lácteos

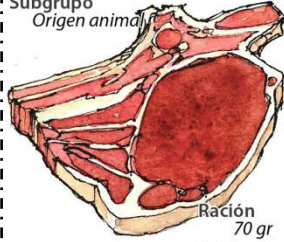


Ración
1 taza 227 ml
Kcal
139

Contiene: **VITAMINA A**

Proteínas

Carne de res
Subgrupo
Origen animal



Ración
70 gr
Kcal
164

Contiene: **VITAMINA B2**

Proteínas

Crema
Subgrupo
Lácteos

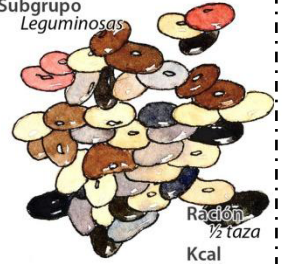


Ración
1 cda
Kcal
179

Contiene: **VITAMINA B6**

Proteínas

Frijoles
Subgrupo
Leguminosas



Ración
1/2 taza
Kcal
546

Contiene: **ÁCIDO FÓLICO**

Proteínas

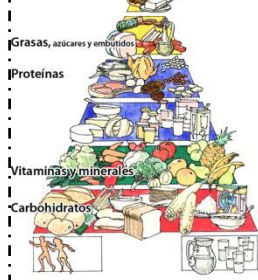
Garbanzos
Subgrupo
Leguminosas



Ración
1/2 taza
Kcal
562

Contiene: **MAGNESIO**

Pirámide Nutricional



Grasas, azúcares y embutidos
Proteínas
Vitaminas y minerales
Carbohidratos