###### UNIDAD 2. 3. ACTIVIDAD INTEGRADORA

ALIMENTO CARACTERISTICAS CALORIAS HIDRATOS PROTEINAS GRASA FIBRA

ACELGAS 13 1 2 0 6

AGUACATE 223 2 4 22 3

AJO 137 28 6 0 0

APIO 8 1 1 0 2

ARROZ INTEGRAL 357 77 7 2 3

ARROZ LECHE, CON 80 13 3 2 0

AZÚCAR BLANCA 394 100 0 0 0

CARNE CONEJO 124 0 22 4 0

CARNE OVEJA 235 0 18 17 0

CARNE TERNERA, MAGRA 109 0 21 3 0

CEBOLLA 23 5 1 0 1

CENTOLLO 127 0 20 5 0

CEREALES CORNFLAKES 368 85 9 2 11

CEREALES MUESLI 368 66 13 8 7

CEREALES WEETABIX 340 70 11 3 13

CEREZAS 47 12 0 2

CHAMPIÑÓN 13 0 2 1 2

FRAMBUESAS 25 6 1 0 7

FRESAS 26 6 1 0 2

GALLETAS MANTEQUILLA 435 75 8 11 3

GALLETAS MEDIA 436 74 7 14 5

GALLETAS SALADAS 448 76 9 12 3

GALLO 81 0 17 1 0

GAMBAS COCIDAS 107 0 23 2

HUEVO 147 1 12 11 0

JAMÓN COCIDO 352 1 22 29 0

MACARRONES 370 79 14 2 3

MANDARINAS 34 8 1 0 2

MANTEQUILLA 740 0 0 82 0

MANZANA 46 12 0 0 2

NUECES 525 5 11 52 5

PIÑA 46 12 0 0 1

SALCHICHÓN 454 2 26 38 0

SALMÓN 182 0 18 12 0

TRUFAS 25 0 6 0 0

TURRÓN 470 57 10 24 7

PANELA 890 67 89 76 10

