

## Aportación calórica de algunos alimentos

ALIMENTOS	CALORÍAS QUE PROPORCIONAN
1 plato de sopa de fideo con crema	120
1 vaso de leche	150
1 pan dulce	125
1 plato de frijoles con arroz	300
1 fruta fresca	60
1 tortilla	70
1 plátano	85
1 huevo con frijoles	275
1 pierna de pollo	125
2 vasos de agua de limón con azúcar	70
Total:	1380