

# CALORÍAS LÍQUIDAS

Una bebida puede ser libre de calorías o tener un aporte mayor a 500 kcal, contenido energético similar a una comida completa.

“Las calorías que ingerimos a través de las bebidas también cuentan”



Las calorías líquidas por lo general sacian menos que los alimentos sólidos y pocas veces se tienen en cuenta.

1. Pérez Lizaur, A., Palacios González, Castro Becerra, Flores Galicia. (2014) Sistema mexicano de alimentos equivalentes. 4ta edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud.



Una comida compuesta por:

- 2 tortillas de maíz
- Media taza de frijoles
- 1 taza de zanahoria picada
- 1/2 taza de jitomate picado
- 1 taza de mango picado
- 90 g de pechuga de pollo a la plancha<sup>(1)</sup>



Ensalada de lechuga con 90 gramos de pollo a la plancha y dos cucharaditas de aderezo Ranch **250 kcal.**



Desayuno: 2/3 de taza de cereal, 1 taza de leche descremada y 1 taza de fresas picadas **150 kcal.**



Media taza de arroz cocido son **90 kcal.**

**409**  
Calorías



Vaso grande (600 ml) de frapuccino de crema con caramelo con leche entera<sup>(1)</sup>.

**360**  
Calorías



1 lata de 480 ml de bebida energizante.

**250**  
Calorías



Cuba Libre (1 onza de ron más 1 lata de refresco de cola).

**160**  
Calorías



Una copa de vino blanco.

**150**  
Calorías



1 vaso de néctar de fruta.

**150**  
Calorías



1 lata de cerveza.

**150**  
Calorías



600 ml de café capuchino con leche entera sin azúcar.

**149**  
Calorías



1 lata de refresco regular (355 ml).

**100**  
Calorías



1 vaso (250 ml) de jugo de naranja natural.

**095**  
Calorías



Un vaso de leche descremada.

**090**  
Calorías



1 vaso (250 ml) de agua de limón con 4 cucharaditas de azúcar.

**040**  
Calorías



Una taza de café con 2 cucharaditas de azúcar.

**004**  
Calorías



1 lata de agua mineral.

**0**  
Calorías



Agua simple.