



### Ejemplos de 100 Calorías

Las comidas y porciones en la lista, tienen aproximadamente 100 calorías cada una (varían entre 90-110 calorías). Cuando está a dieta, en algunos casos quizás tenga que medir, pesar, o contar sus porciones. No adivine!! Por favor use este papel para descubrir las calorías en alimentos comunes. ¡Queremos que coma muchas otras cosas aparte de lo que se menciona en la lista, pero que sepa sus calorías!! Lo que come y la cantidad que coma determinan el consumo total de sus calorías. Si presta atención a este detalle, usted tendrá éxito en su pérdida de peso. Si funciona!!

<b>Bebidas</b>	<b>Panes/Granos/Cereales</b>	<b>Lácteo/Carne/Proteína</b>
<p><b>Jugos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manzana ¼ de taza</li> <li>- cereza ¼ de taza</li> <li>- toronja 1 taza</li> <li>- naranja 1 taza</li> <li>- jitomate 2½ tazas</li> <li>- V8®(sabor original) 2 tazas</li> </ul> <p><b>Leche</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- entera ¾ de taza</li> <li>- 2% ¾ de taza</li> <li>- 1% 1 taza</li> <li>- descremada/sin grasa 1¼ taza</li> <li>- con mantequilla 1% 1 taza</li> </ul> <p><b>Soda</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- regular, de todo tipo 1 taza (isodas de dieta tienen 0-5 calorías!)</li> </ul> <p><b>Café de Starbuck's®</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Café Mocha con leche baja en grasa 1 taza (consejo de doc.: para ver su favorito visite Starbucks.com)</li> </ul> <p><b>Alcohol</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rum, tequila, vodka 1½ oz (1 trago)</li> <li>- cerveza, regular ¾ de lata</li> <li style="padding-left: 20px;">light 1 lata (calorías dependen en la marca de cerveza)</li> <li>- vino ½ taza (¡Una botella de vino rojo o blanco contiene 630 calorías!)</li> </ul>	<p><b>Pan</b> (la mayoría de las rebanadas son más o menos 100 calorías)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trigo/blanco, grueso 1 rebanada</li> <li>- Oroweat® Cntry Btrmlk 1 rebanada</li> <li style="padding-left: 20px;">Health Nut 1 rebanada</li> <li>- mini bagel, regular 1½</li> <li>- galletas saladas 9</li> <li>- panecillo ¾ de uno</li> <li>- tortillas, maíz 6" 2</li> <li style="padding-left: 20px;">harina 6" 1</li> <li>- pasta, cocinada</li> <li style="padding-left: 20px;">espaguetis, macarrones ½ taza</li> <li style="padding-left: 20px;">espirales ½ taza</li> <li style="padding-left: 20px;">concha ½ taza</li> <li>- arroz, cocinado</li> <li style="padding-left: 20px;">Blanco, de grano largo ½ taza</li> <li style="padding-left: 20px;">Arroz integral ½ taza</li> <li style="padding-left: 20px;">Arroz salvaje ⅓ de taza</li> <li>- avena, instantánea, cocida ¾ de taza</li> <li>- corn flakes 1 taza</li> <li>- Cheerios®</li> <li style="padding-left: 20px;">regular/Multigrain 1 taza</li> <li style="padding-left: 20px;">Honey Nut ¾ de taza</li> <li>- frosted flakes ⅓ de taza</li> <li>- puffed rice 2 ½ tazas</li> <li>- puffed wheat 2 tazas</li> <li>- raisin bran ½ taza</li> </ul> <p>(Consejo de doc.: ¡Las calorías de los cereales vanean grandemente! Asegúrese de revisar la etiqueta lateral de la caja para saber las porciones y calorías.)</p>	<p><b>Lácteo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mantequilla 1 cucharada</li> <li>- queso 1 onza (el tamaño de sus dos dedos gordos son más o menos 100 calorías)</li> <li style="padding-left: 20px;">Americano 1½ rebanada</li> <li style="padding-left: 20px;">requesón 2% ½ taza</li> <li style="padding-left: 20px;">string cheese 1 cada uno</li> <li>- crema, media 5 cucharadas</li> <li style="padding-left: 20px;">agrio, regular 3 cucharadas</li> <li>- huevo (grande) 1½</li> <li style="padding-left: 20px;">Solo las claras 7 (la yema contiene 80% de las calorías en un huevo y la clara 20%)</li> <li>- yogur, Yoplait Light 1 (Consejo del doctor: hay muchos yogures en el mercado. Son buena fuente de proteína y bajos en calorías. ¡Verifique la etiqueta!)</li> </ul> <p><b>Carne</b> (Consejo del doctor: una baraja de cartas es el tamaño de carne de res, pollo, pavo, pescado aproximadamente 4 onzas)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- carne de res, molida 2 oz</li> <li>- pollo 2 oz</li> <li>- pavo 2¼ oz</li> <li>- salmón 2¼ oz</li> <li>- tocino 3 rebanadas</li> <li>- salami 1¼ oz</li> </ul> <p><b>Proteína</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- almendras 15</li> <li>- cacahuates 18</li> <li>- nueces picadas 2 cucharadas</li> <li>- tofu, regular ½ taza (¡Productos de lácteo y carne son una buena fuente de proteína también!)</li> </ul>
<p><b>Doc dice:</b> "¡Coma sano!, sea bueno con su cuerpo. Cuente las calorías. Tome mucha agua y haga ejercicio regularmente. ¡Se alegre, viva bien!"</p>	<p><b>¿Preguntas? Contacte una de nuestras oficinas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Linden 209-887-3891</li> <li>Pleasant Hill 925-363-9530</li> <li>Sacramento 916-422-6671</li> <li>Turlock 209-384-7877</li> </ul>	<p><b>Doc dice:</b> "300 calorías por comida y 200 calorías por merienda. ¡Coma cada 2 o 3 horas para controlar tu apetito y diviértase!"</p>

<p><b>Condimentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ketchup 6 cucharadas</li> <li>- mayonesa 1 cucharada</li> <li>- mostaza 20 cucharaditas (5 calorías por cucharadita)</li> <li>- salsa 1½ taza</li> <li>- vinagreta, balsámica 3 cucharadas</li> </ul> <p>(Consejo de doctor: Cualquier tipo de aceite contiene 120 calorías por cucharada)</p> <p><b>Frutas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitunas 16 grandes</li> <li>- aguacate ½ de uno</li> <li>- arándanos 1¼ tazas</li> <li>- cereza 20</li> <li>- chabacano 6</li> <li>- ciruela 2½ medianas</li> <li>- durazno 2½ medianos</li> <li>- frambuesas 1½ tazas</li> <li>- fresas 2 tazas</li> <li>- guayaba 2 medianas</li> <li>- jitomate 5 medianos</li> <li>- kiwi 2</li> <li>- mandarina 2 grandes</li> <li>- mango 1 taza</li> <li>- manzana 1 grande</li> <li>- melón 2 tazas</li> <li>- moras 1½ tazas</li> <li>- naranja 1 grande</li> <li>- pasas 3 cucharadas</li> <li>- pera 1 mediana</li> <li>- plátano 1 mediano</li> <li>- pina 1¼ tazas</li> <li>- sandia 2 tazas</li> <li>- tomatillos 9 medianos</li> <li>- toronja 1</li> <li>- uvas 1 taza</li> </ul>	<p><b>Misceláneo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dona ½ de una (Krispy Kreme® glaseada)</li> <li>- pizza 1/6 de una (Straw Hat® cheese, 1 personal)</li> <li>- papitas, regular 8</li> <li>- miel 1½ cucharadas</li> <li>- azúcar 2 cucharadas</li> </ul> <p><b>Vegetales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alcachofa 1 grande</li> <li>- espárragos 20</li> <li>- ejotes 2½ tazas</li> <li>- frijoles negros/pintos/rojos ½ taza</li> <li>- brócoli 3 tazas</li> <li>- repollitos de Bruselas 12</li> <li>- repollo, crudo 5 tazas</li> <li>- nopales 6 tazas</li> <li>- zanahorias, picadas 2 tazas</li> <li>- coliflor, cocida 4 tazas</li> <li>- apio, picado 6 tazas</li> <li>- berza, cocido 2 tazas</li> <li>- elote, grande 1</li> <li>- pepinos en rodajas 5½ tazas</li> <li>- berenjena, cruda 5 tazas</li> <li>- lechuga, iceberg 12 tazas</li> <li>- cebolla, roja/amarilla 2½ medianas</li> <li>- chicharos (en crudo) ¾ de taza</li> <li>- pimientos campana, picado 2½ tazas</li> <li>chile, verde/rojo 5</li> <li>jalapeño 24</li> <li>Serrano 50</li> <li>- papa, cruda ¼ de una libra</li> <li>Echo puré, con leche 2% ½ taza</li> <li>- espinacas, crudo 15 tazas</li> <li>- camote 1 mediano</li> <li>- calabacita 3 tazas</li> </ul>	<p><b>Snacks:</b></p> <p>(Consejo del doctor: prepare meriendas que contengan e 200 calorías y 10 gramos de proteína.)</p> <p><b>Barras:</b></p> <p><b>Clif® (barra)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 230-240 calorías, y 9-10 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Luna® (barra)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 170-190 calorías, y 9-10 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Nature Valley (barra de proteína)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-190 calorías, 10 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Special K® (barra)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 170-180 calorías, 10 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Pure Protein® (barra) (1 barra = 50 gramos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 180-200 calorías, y 18-20 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Yogures:</b></p> <p><b>Yoplait® Greek 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 contenedor: 100 calorías, 10 g proteína</li> </ul> <p><b>Dannon Oikos® Traditional Greek Yogurt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 contenedor: 160 calorías, 11 gramos proteína</li> </ul> <p><b>Chobani® Greek Yogurt (sin crema)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-entre 140 calorías, y 14 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Starbuck's®:</b></p> <p><b>Skinny Mocha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chico 110 calorías, 11 gramos de proteína</li> <li>-Mediano 140 calorías, 14 gramos de proteína</li> <li>-Grande 180 calorías, 18 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Café Mocha-sin crema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Chico 200 calorías, 10 gramos de proteína (leche 2%)</li> <li>-Chico 170 calorías, 10 gramos de proteína (leche sin grasa)</li> </ul> <p><b>Cappuccino</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-mediano 120 calorías, 8 gramos de proteína</li> </ul> <p><b>Otro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 string cheese y 1 mandarina cutie</li> <li>-200 calorías, 14 gramos de proteína</li> <li>15 almendras y 1 string cheese</li> <li>-180 calorías, 10 gramos de proteína</li> </ul>								
<p><b>Doc dice:</b> “un cuerpo sano comienza en la cocina. Mire a través de las alacenas y el refrigerador para sacar lo que es considerado ‘malo’.”</p>	<p>¿Preguntas? Contacte una de nuestras oficinas:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Linden</td> <td style="width: 50%;">209-887-3891</td> </tr> <tr> <td>Pleasant Hill</td> <td>925-363-9530</td> </tr> <tr> <td>Sacramento</td> <td>916-422-6671</td> </tr> <tr> <td>Turlock</td> <td>209-384-7877</td> </tr> </table>	Linden	209-887-3891	Pleasant Hill	925-363-9530	Sacramento	916-422-6671	Turlock	209-384-7877	<p><b>Doc dice:</b> “Contar las calorías es como ir de compras, de la misma manera que compara los precios antes de comprar hay que comparar las calorías antes de comer.”</p>
Linden	209-887-3891									
Pleasant Hill	925-363-9530									
Sacramento	916-422-6671									
Turlock	209-384-7877									