

Ingestión diaria de energía Gasto diario de energía



Por tanto, la diferencia entre la ingestión y el gasto de energía en un día será: 2.600 kcal - 2.400 kcal = 200 kcal.

En seis meses este desequilibrio suma 36.000 Kcal (36,000 calorías). Sabiendo que un kilogramo de grasa equivale a 9.00 Kcal (un gramo de grasa = 9 calorías), fácilmente se comprueba que este exceso de calorías se transforma en 4 kilogramos de grasa. "¡Cuidado!"

Conoce tu peso ideal y evalúa tu estado de nutrición:

Peso ideal:

El peso ideal se determina mediante la complejión corporal. No es posible darle el mismo peso ideal a dos personas de la misma talla, pero con diferente complejión.

complejión corporal = $\frac{\text{talla en centímetros}}{\text{Circunferencia de muñeca (en cm)}}$

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación"

Complejión	Hombre	Mujer
Pequeña	mayor de 10.4	mayor de 11
Mediana	de 9.6 a 10.4	de 10.1 a 11
Grande	menor de 9.6	menor de 10.1

Una vez identificado, pasa a la siguiente tabla.

Ejemplo: Una persona tiene de talla (estatura) 170 centímetros y de circunferencia de muñeca mide 19 centímetros. ¿Cuál es su peso ideal?

1) Se determina su complejión corporal.

$cc = \frac{170 \text{ cm}}{19 \text{ cms}} = 8.9$

2) Clasifica su complejión y

cc = Grande

3) Localizas en la tabla su peso ideal.

Peso ideal = 68.6 kgs.

Conoce tu peso ideal

Complejión corporal = $\frac{\text{(cm.) talla}}{\text{(cm.) muñeca}}$

Clasifica tu complejión =

Localiza tu peso ideal = ----- kg.

Otro factor que determina... es muy activa, como un... trabaja en una oficina todo el día.

Qué cantidad de energía... actividad diaria. Los valores... cuántas calorías necesitan...

Complejión	Hombre	Mujer
Pequeña	mayor de 10.4	mayor de 11
Mediana	de 9.6 a 10.4	de 10.1 a 11
Grande	menor de 9.6	menor de 10.1

Complejión	Hombre	Mujer
Pequeña	mayor de 10.4	mayor de 11
Mediana	de 9.6 a 10.4	de 10.1 a 11
Grande	menor de 9.6	menor de 10.1

Estado nutricional

Para evaluar tu estado nutricional, una forma sencilla es determinar el índice de masa corporal (IMC); el cual es un dato fácil y confiable para identificar el grado de nutrición que tienes.

$$IMC = \frac{\text{Peso actual en kilogramos}}{(\text{talla mts})^2}$$

El resultado lo buscas en la siguiente clasificación:

SUGESTIVO DE:	IMC:
* Emaciación (enflaquecimiento extremo)	menor de 15
* Bajo peso	entre 15 y 18.9
* Normal	entre 19 y 24.9
* Sobrepeso	entre 25 y 29.9
* Obesidad	entre 30 y 39.9
* Obesidad severa	más de 40

Fuente: Cuadernos de Nutrición
Vol. 16, No. 5

Ejemplo:

El peso actual de un adulto es de 68 kilogramos y su talla (estatura) es de 1.70 metros. ¿Cuál es el índice de masa corporal y su estado nutricional?

$$IMC = 68 \text{ kgs.} / (1.70)^2 = 23.4$$

Estado nutricional = normal

Gasto de calorías

Un alto nivel de actividades físicas requieren más energía. Un jugador de fútbol, por ejemplo, puede necesitar cada día cerca de 15% más calorías, que una persona inactiva de la misma edad, peso y del mismo tipo de cuerpo.

Jóvenes muy activos deben comer una variedad de alimentos como todo atleta, pero deben comer sólo la cantidad que esté de acuerdo a su nivel de crecimiento así como su actividad. Recuerda que los carbohidratos complejos son muy buena fuente de energía.

Toma suficiente agua cuando hagas ejercicio. En temporada de calor, toma dos tazas de agua, 15 o 30 minutos antes de que comience tu actividad. Cuando estés haciendo ejercicio trata de reemplazar los fluidos perdidos tomando agua, cada 15 o 30 minutos.






Otro factor que determina sus necesidades de energía, es su nivel de actividad física. Una persona que es muy activa, como un albañil o un atleta profesional, gastará más energía que una persona que trabaja en una oficina todo el día.

¿Qué cantidad de energía necesita un adulto para mantener bien su cuerpo? Determine el grado de actividad diario. Los valores listados se basan en varios niveles de actividades. Usted puede encontrar cuantas calorías necesita un adulto cada día, para mantener su peso usando el grado y la siguiente fórmula:

$$\text{Grado de actividad diaria} \times \text{peso} = \text{calorías diarias}$$

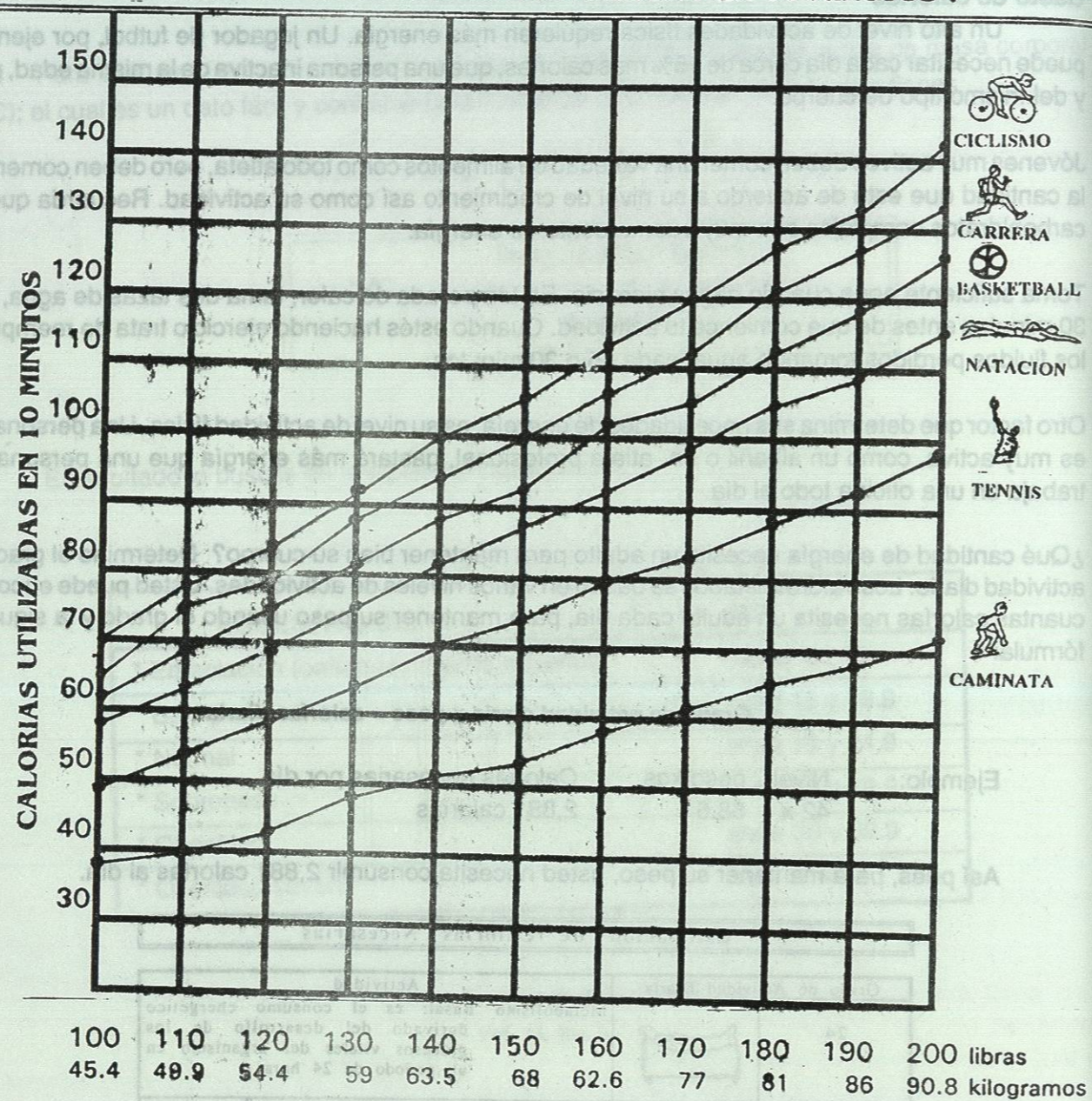
Ejemplo: Nivel peso kgs. Calorías necesarias por día
42 x 68.6 = 2,881 calorías

Así pues, para mantener su peso, usted necesita consumir 2,881 calorías al día.

Estimación de Calorías Necesarias		
Grado de Actividad Diaria	Actividad	Descripción
24		Metabolismo Basal: es el consumo energético derivado del desarrollo de los procesos vitales del organismo en un periodo de 24 horas.
30		Actividad sedentaria: realizar actividades cuando está sentado como leer, escribir, comer escuchar música o algo referente al cuidado personal.
36		Moderada: caminar de manera vigorosa, trabajar en casa, subir escaleras, montar a caballo (trotar).
42		Intensa: trabajos físicos (con pico y pal, cargar equipo pesado), bailar, ejercicios ligeros, montar a caballo (galopar).
48		Muy intensa: cortar leña, practicar tenis, nadar jugar fútbol, correr, andar en bicicleta.

Grado de actividad Diaria X peso (kg.) = Calorías necesarias utilizadas en un día por adulto

¿ CUANTAS CALORIAS SON UTILIZADAS EN 10 MINUTOS ?



Ejemplo:
Si una persona de 68.6 kilogramos (149.7 libras) realiza 30 minutos de actividad física de basketball, ¿cuántas calorías gasta?

Usando la gráfica:

- * en 10 minutos = 94 calorías
- * en 30 minutos = 282 calorías

COMPOSICION DE ALIMENTOS COMUNES

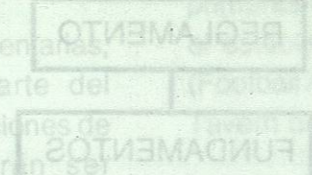
INGREDIENTES PRINCIPALES (GRASA, PROTEINA, CARBOHIDRATO Y AGUA) COMPONEN LA MAYOR PARTE DE TODOS LOS ALIMENTOS, COMO SE VEN EN EL CUADRO DE ABAJO QUEDA EL PESO EN CALORIAS DE MUCHOS ALIMENTOS COMUNES, JUNTO CON EL PESO DE SUS PRINCIPIOS NUTRITIVOS MAS IMPORTANTES. EL PESO DE ESOS PRINCIPIOS SE DAN EN GRAMOS, Y EL DE LOS MINERALES Y VITAMINAS EN MILIGRAMOS. LA VITAMINA A ES UNA EXCEPCION: SE MIDE EN UNIDADES INTERNACIONALES DE LOS ESPECIALISTAS EN LA NUTRICION CADA UNA DE LAS CUALES EQUIVALE A 0.0003 MILIGRAMOS DE VITAMINA A DE UN ALIMENTO ANIMAL O 0.0006 MILIGRAMOS DE VITAMINA A DE UN ALIMENTO VEGETAL, PARA FINES COMPARATIVOS, EL CUADRO DE LAS UNIDADES DE UNA PORCION DE 100 GRAMOS.

NOMBRE	PRINC. NUTRITIVOS					MINERALES					VITAMINAS				
	CALORIAS	AGUA G.	PROTEINAS G.	GRASAS G.	CARBOHIDRATOS MG.	CALORIAS MG.	FOSFORO MG.	HIERRO MG.	SODIO MG.	POTASIO MG.	A (RETINOL) U.I.	B1 (TIAMINA) MG.	B2 (RIBOFLAVINA) MG.	NIACINA MG.	C (ACIDO ASCORBICO) MG.
PRODUCTOS DE LECHE															
QUESO DE CUCHARA	718	16.6	0.8	81	0.4	20	16	0	880	23	3300	vestigios	0.01	0.1	0
QUESO DE CHEDDAR	398	37	25	32.2	2.1	725	495	1	700	92	1400	0.02	0.42	vestigios	0
QUESO DE CREMA	95	78.6	19.5	0.5	2	98	189	0.3	290	72	20	0.02	0.31	0.1	0
LECHE BATIDA	371	51	9	37	2	68	97	0.2	250	74	1460	0.01	0.22	0.1	0
LECHE CONDENSADA	330	59	2.3	35	3.2	78	61	0	40	58	1440	0.02	0.11	0.1	1
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	207	82.1	4	12.5	20.6	123	99	0.1	100	90	520	0.04	0.19	0.1	1
LECHE CONDENSADA AZUCARADA SIN AZUCAR	88	97	3.5	3.9	4.8	118	93	0.1	60	140	180	0.04	0.17	0.1	1
LECHE CONDENSADA AZUCARADA SIN AZUCAR SIN SAL	123	88.1	1.5	0	30	50	40	0	174	218	0	0.02	0.08	vestigios	0
ACEITES Y MANTECAS															
MANTENCA	720	16.5	0.6	81	0.4	20	16	0	1100	68	3300	0	0	0	0
MANTENCA DE COCINA	708	18	1.15	78	3	19	60	1	590	25	210	0.04	0.04	0	0
MANTENCA DE COCINA SIN SAL	884	0	0	100	0	0	0	0	0.2	0.1	0	0	0	0	0
FRUTAS Y LEGUMINOSAS															
FRUTAS															
FRUTAS SECAS	58	84.1	0.3	0.4	14.9	6	10	0.3	0.2	74	90	0.04	0.03	0.2	5
FRUTAS SECAS SIN SAL	246	65.4	1.7	28.4	6.1	10	38	0.6	3	340	290	0.06	0.13	1.1	16
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR	88	74.8	1.2	0.2	23	8	28	0.6	0.5	420	430	0.04	0.05	0.7	10
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	81	83	1.1	0.5	14.8	18	20	0.4	1	260	820	0.05	0.08	0.4	8
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	284	20	2.2	0.6	75.4	72	60	2.1	1	790	80	0.09	0.1	2.2	0
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	40	88.8	0.5	0.2	10.1	22	18	0.2	0.5	200	vestigios	0.04	0.02	0.2	40
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	32	90.6	0.5	0	8.5	17	16	0.4		40	0.06	0.03	0.2	23	
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	32	89.3	0.9	0.8	8.7	40	22	0.6	0.7	130	0	0.04	vestigios	0.1	50
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	45	87.2	0.9	0.2	11.2	33	23	0.4	0.3	170	190	0.08	0.03	0.2	49
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	46	86.9	0.5	0.1	12	8	22	0.6	0.5	160	880	0.02	0.05	0.9	8
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	83	92.7	0.7	0.4	15.8	13	18	0.3	2	100	20	0.02	0.04	0.1	4
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	288	24	2.3	0.5	71.2	78	129	3.3	21	720	60	0.16	0.08	0.6	vestigios
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	37	89.8	0.8	0.5	8.3	28	27	0.8	0.8	180	60	0.03	0.07	0.3	60
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	28	92.1	0.5	0.2	6.9	7	12	0.2	0.3	110	590	0.05	0.06	0.2	6
FRUTAS SECAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	70	80.6	0.4	0.2	18.6	9	12	0.4	9	160	160	0.01	0.01	0.4	2
FRUTAS FRESCAS															
FRUTAS FRESCAS															
FRUTAS FRESCAS SIN SAL	50	85.9	0.1	0	13.8	6	10	0.5	4	100	40	0.02	0.03	vestigios	1
FRUTAS FRESCAS SIN SAL SIN AZUCAR	72	79.8	0.2	0.1	19.7	4	8	0.4	0.3	65	30	0.02	0.01	vestigios	1
FRUTAS FRESCAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	132	75.2	1.5	13.5	4	87	17	1.6	2400	55	300	vestigios			
FRUTAS FRESCAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	191	71.8	1.8	21	2.6	87	17	1.6	980	23	60	vestigios	vestigios		
FRUTAS FRESCAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	44	87.5	0.8	0.2	11	19	16	0.2	3.8	182	190	0.08	0.03	0.2	49
FRUTAS FRESCAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	21	93.6	1	0.2	4.3	7	15	0.4	230	230	1150	0.06	0.03	0.8	16
CEREALES															
CEREALES															
CEREALES SIN SAL	385	3.8	8.1	0.4	8.5	11	58	2.2	660	180	0	0.41	0.1	2.2	0
CEREALES SIN SAL SIN AZUCAR	364	12	10.5	1	76.1	16	87	2.9	1	88	0	0.44	0.28	3.6	0
CEREALES SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	63	84.8	2.3	1.2	11	6	67	0.7	0.3	55	0	0.1	0.02	0.2	0
CEREALES SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	365	3.8	10.8	1.6	80.2	46	329	4.2	4	340	0	0.56	0.18	6.4	0
CEREALES SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	362	12.3	7.6	0.3	79.4	24	136	0.8	2	130	0	0.07	0.03	0.8	0
CEREALES SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	364	8.5	14.1	0.7	75.3	19	339		7	220	0	0.45	0.83	6.2	0
CEREALES SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	361	11	25.2	10	49.5	84	1088	8.1	2	780	0	2.05	0.8	4.6	0
LEGUMINOSAS															
LEGUMINOSAS															
LEGUMINOSAS SIN SAL	244	35.3	9.1	1.2	52.4	72	147	1.8	590	160	0	0.18	0.08	1.5	0
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR	275	34.7	8.5	3.2	51.8	79	92	1.8	640	180	0	0.24	0.15	2.2	0
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	240	36.8	9.3	2.8	49	86	283	2.2	830	230	0	0.3	0.13	3	0
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	393	5.5	8	10	74.3	20	203	1.9	710	230	0	0.3	0.12	1.5	0
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	431	4.8	9.2	11.8	71.1	19	92	1	1100	120	0	0.06	0.04	1	0
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	246	47.8	2.1	9.5	39.5	7	24	0.4		180	0	0.03	0.02	0.2	1
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL	252	43	2.5	6.9	45.8	16	40	2.2		10	0	0.07	0.04	0.4	1
LEGUMINOSAS SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR SIN SAL SIN AZUCAR	202	58.9	4.2	9.6	25.8	54	81	0.8		1910	0	0.03	0.12	0.3	0

NOMBRE	PRINC. NUTRITIVOS					MINERALES					VITAMINAS				
	CALO- RIAS	AGUA G.	PRO- TEINA G.	GRA- SA G.	CAR- BOHIDRA- TOS TOTA- LES MG.	CAL- CIO MG.	FOS- FORO MG.	HIE- RRO MG.	SO- DIO MG.	POTA- SIO MG.	A (RETI- NOL) U.I.	B1- (TIA- MINA) MG.	B2 (RIBO- FLAVINA) MG.	MIACI- NA MG.	C (ACIDO- ASCOR- BICO) MG.
CARNE Y SUS PRODUCTOS															
TOCINO FRITO	807	13	25	55	1	25	255	3.3	2400	390	0	0.48	0.31	4.8	0
CHILE CON CARNE	200	66.9	10.3	14.8	5.8	38	152	1.4		150	0.02	0.12	2.2	0	0
CARNE SECA	203	47.7	34.3	6.3	0	20	404	5.1	4300	200	0	0.07	0.32	3.8	0
SALCHICHA FRANCFORT	248	62	14	20	2	8	49	1.2	1100	220	0	0.16	0.18	2.5	0
JAMON CURADO COCIDO	397	39	23	33	0.4	10	166	2.9	1100	340	0	0.54	0.21	4.2	0
HAMBURGUESA	364	47	22	30	0	9	158	2.8	107	345	0	0.08	0.19	4.8	0
COSTILLA CORDERO	418	40	24	35	0	11	200	3			0	0.14	0.26	5.6	0
HIGADO DE RES	206	57.2	23.6	7.7	9.7	8	488	7.8			53500	0.26	3.96	14.8	31
COSTILLA DE RES	319	51	24	24	0	10	185	3	107	345	0	0.06	0.18	4.3	0
SALCHICHA DE PUERCO	450	41.9	10.8	44.8	0	8	100	1.8	740	140	0	0.43	0.17	2.3	0
PESCADO Y MARISCOS															
ALMEJAS CRUDAS	81	80.3	12.8	1.4	3.4	96	139	7	180	240	110	0.10	0.18	1.6	0
LENGUADO CRUDO	68	82.7	14.9	0.5	0	81	195	0.8				0.06	0.05	0.17	0
LANGOSTA EN LATA	92	77.2	18.4	1.3	0.4	65	192	0.8				0.03	0.07	2.2	0
OSTRAS CRUDAS	84	80.5	9.8	2.1	5.6	94	143	5.8	73	110	320	0.15	0.20	1.2	0
SALMON EN LATA	203	64.7	19.7	13.2	0	154	289	0.9	540	300	230	0.03	0.14	7.3	0
SARDINAS EN LATA	214	57.4	25.7	11	1.2	386	586	2.7	510	560	220	0.02	0.17	4.8	0
CAMARONES EN LATA	127	68.2	26.8	1.4		115	263	3.1	140	220	80	0.01	0.03	2.2	0
ATUN EN LATA	198	60	29	8.2	0	8	351	1.4	800	240	80	0.05	0.12	12.8	0
HUEVOS Y AVES															
POLLO PARA ASAR	200	66	20.2	12.6	0	14	200	1.5	110	250	0	0.08	0.16	8	0
HUEVOS CRUDOS	162	74	12.8	11.5	0.7	54	210	2.7	81	100	1140	0.10	0.29	0.1	0
PAVO	268	58.3	20.1	20.2	0	23	320	3.6	40-92	310-320	VESTIGIOS	0.09	0.14	8	0
AZÚCARES Y DULCES															
DULCE AZÚCAR Y MANTEQUILLA	410	5	0	8.9	85.6	20	7	1.8			0	0	VESTIGIOS	VESTIGIOS	0
CARAMELOS	415	7	2.9	11.6	77.5	128	90	2.3			170	0.02	0.14	0.1	VESTIGIOS
LECHE CON CHOCOLATE	503	1.1	6	33.5	55.7	216	283	4	86	420	150	0.10	0.38	0.8	0
CHOCOLATE	293	3.9	8	23.8	48.9	125	712	11.6	57	1400	30	0.12	0.38	2.3	0
DULCE DE CHOCOLATE	411	5	1.7	11.3	81.3	48	67	0.3			220	0.01	0.07	0.1	VESTIGIOS
MIEL	294	20	0.3	0	79.5	5	18	0.9		10	0	VESTIGIOS	0.04	0.2	4
CONSERVAS, MERMELADA	278	28	0.5	0.3	70.8	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	8
JALEAS	252	34.5	0.2	0	85	12	12	0.3			10	0.02	0.02	0.2	4
MALVAISCOS	325	15	3	0	81	0	0	0	41	6	0	0	0	0	0
AZÚCAR DE CAÑA O REMOLACHA	385	0.5	0	0	99.5				0.3	0.5					
JARABE	266	25	0	0	74	46	16	4.1	68	4	0	0	0.01	0.1	0
LEGUMBRES															
ESPARRAGOS COCIDOS	20	92.5	2.4	0.2	3.6	19	53	1			1040	0.13	0.17	1.2	23
CARNE PUERCO Y FRIOLES	125	70	5.8	3	19.2	58	113	2.1	480	210	30	0.05	0.04	0.5	2
HABAS COCIDAS	95	74.9	5	0.4	18.3	29	77	1.7			290	0.14	0.09	1.1	15
BRECOL COCIDO	29	89.9	3.3	0.2	5.5	130	76	1.3			3400	0.07	0.15	0.8	74
ZANAHORIAS CRUDAS	42	88.2	1.2	0.3	9.3	39	37	0.8	51	410	12000	0.08	0.06	0.5	4
APIO CRUDO	18	93.7	1.3	0.2	3.7	50	40	0.5	110	300	0	0.05	0.04	0.4	7
MAIZ TIERNO COCIDO	85	75.5	2.7	0.7	20.2	5	52	0.6			390	0.11	0.10	1.4	8
LECHUGA CON CABEZA	15	94.8	1.2	0.2	2.9	22	25	0.5	12	140	540	0.04	0.06	0.2	8
SETAS CRUDAS	16	91.1	2.4	0.3	4	9	115	1	5	520	0	0.10	0.44	4.9	5
CEBOLLAS COCIDAS	38	89.5	1	0.2	8.7	32	44	0.5			50	0.02	0.03	0.2	6
GUISANTES COCIDOS	70	81.7	4.9	0.4	12.1	22	122	1.9			720	0.25	0.14	2.3	15
PATATAS HERVIDAS	83	77.8	2	0.1	19.1	11	56	0.7			20	0.10	0.04	1.2	15
BATATAS CON DULCE	179	57.4	1.5	3.6	38.2	36	45	0.9			6250	0.04	0.04	0.5	9
ESPINACAS COCIDAS	28	80.8	3.1	0.6	3.6	124	33	2			11780	0.08	0.20	0.8	30
TOMATES CRUDOS	20	94.1	1	0.3	4	11	27	0.6	3	230	1100	0.08	0.04	0.5	23
DIVERSOS															
CEREZA (4% ALCOHOL)	20-48	90.2	0.6	0	4.4	4	26	0	8	46	0	VESTIGIOS	0.03	0.2	0
CAFE SOLO	4	99	0.2	0	0.7	4	4	0.5	0.03	16.2					0
BEBIDAS DE COLA	46	88			12				1	52					0
PALOMITAS DE MAIZ	386	4	12.7	5	78.7	11	281	2.7	2000	240	0	0.39	0.12	2.2	0
PATATAS FRITAS	544	3.1	6.7	37.1	49.1	30	152	1.9	340	880	50	0.18	0.11	3.2	11

CAPÍTULO III

FUTBOL SOCCER



En la Inglaterra de la Edad Media se daba una especie de fútbol en pueblos y aldeas en el que participaban veintenas de personas, no había reglas por lo cual se...

La mayor parte de los cambios siguieron aconteciendo en Inglaterra: la institución de la Copa de la asociación en 1872, el inicio de...