



Experiencia de Laboratorio #4: L4 U2-04

DETERMINACIÓN DEL BALANCE CALÓRICO: REGISTRO DURANTE SIETE DÍAS DE LA INGESTA CALÓRICA Y EL GASTO CALÓRICO

INTRUCCIONES GENERALES

En este trabajo de laboratorio ustedes determinarán la cantidad de energía gastadas durante una semana (7 días). Deberán entregar por escrito la información obtenida (véase Tabla **L3-1:1**) durante dicha semana y contestar las preguntas que se encuentren en la sección de DISCUSIÓN de este laboratorio. Esta tabla se llena empleando las Hojas **L3-1:1** y **L3-1:2**, las cuales determinan el cálculo diario (durante 7 días) de las calorías ingeridas y las gastadas, respectivamente. Es importante que se tome y registre el peso antes y después de cada día (24 horas) de la semana, en la hoja donde se calcularán sus balances calóricos.

PROCEDIMIENTO

Calcule el Número de Calorías Consumidas Diariamente

- Haga una lista de los alimentos y bebidas que consume durante un período de 24 horas (1 día). Utilice la Hoja **L3-1:1** (CÁLCULO DEL CONSUMO DIARIO DE CALORÍAS) para dicho propósito.
- Utilizando la tabla de equivalentes calóricos (véase Tabla **L3-1:2**), indique el número de calorías que contiene cada uno de los alimentos y bebidas de la lista. Es importante hacer una nota aclaratoria, la Tabla **L3-1:2** sólo indica las calorías totales del alimento dado y no especifica los nutrientes calóricos (hidratos de carbono, grasas, y proteínas) que constituyen dicho alimento. Esto quiere decir que el hecho de que un alimento posea menos calorías que otro, no implica que también posea menos grasas o azúcares simples. Recuerden que los azúcares y grasas se deben consumir con moderación (se encuentran en el tope de la pirámide de alimentos). Si desean más información sobre los valores nutricionales de los alimentos enumerados en la Tabla **L3-1:2**, puede consultar los libros y panfletos a los que se hace referencia a continuación.



Bowers, Ann De Planter (1985). *Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used* (14ta. ed.). Philadelphia: J.B. Lippincott.

Franz, M. J. (1987). *Fast Food Facts: Nutritive and Exchange Values for Fast-Food Restaurants* (ed. Rev.). Minneapolis, MN: International Diabetes Center.

Jacobson, M., & Fritschner, S. (1986). *The fast-Food Guide*. New York: Workman Publishing.

Eli Lilly and Company (1986). *Fast Food Facts*. Indiana: Elly and Company.

Seijo de Zayas, E., et al. (1983). *Siluetas que pueden Cambiar*. San Juan: Corp. de Artes Gráficas Romualdo Real.

- Sume estas calorías y obtendrá el número total de calorías que consume en dicho día.
- Repita el procedimiento para cada día subsiguiente, hasta completar la semana (7 días).
- Con el fin de conseguir el promedio diario de las calorías ingeridas, al finalizar la semana, sume todas las calorías consumidas durante la misma; luego, divida entre 7 el total obtenido.

A continuación se presentan ciertas equivalencias para medidas de peso y volumen que les servirán para el cálculo de la ingesta calórica:

Equivalencias por Peso:

1 libra (16 onzas)	=	454 gramos
1 onza	=	28.4 gramos
3 onzas	=	100 gramos

Equivalencias por Volumen:

1 cuarto	=	4 tazas
1 taza	=	8 onzas líquidas
	=	½ pinta
	=	16 cucharadas
1 litro	=	34 onzas líquidas
2 cucharadas	=	1 onza líquida
1 libra regular de margarina o mantequilla	=	2 tazas
1 libra de mantequilla o margarina batida	=	6 barritas
	=	dos envases de 8 onzas

Calcule el Número de Calorías Quemadas Diariamente

- Haga una lista de las actividades físicas realizadas durante un período de 24 horas. Utilice la Hoja **L3-1:2** (DETERMINACIÓN DEL GASTO CALÓRICO DIARIO) para dicho propósito.
- Indique el número de minutos que utilizó durante cada actividad.
- Utilizando la tabla que indica el gasto calórico de cada actividad, (véase Tabla **L3-1:3**) anote el número de calorías quemadas en cada una de estas actividades (por minuto). Para poder conseguir dichas calorías, debe conocer su peso en kilos, lo cual se calcula dividiendo su peso entre 2.2 (1 kg = 2.2 lb).
- Multiplique el número de minutos utilizados en cada actividad por las calorías quemadas, por la cantidad de minutos, establecida en la tabla, que corresponden a estas actividades.
- Sume el número de calorías quemadas durante dicho día y obtendrá el total de calorías quemadas en ese día.
- Repita el procedimiento anterior para cada día subsiguiente, hasta completar la semana (7 días).
- Al terminar la semana, sume el total de calorías quemadas durante la semana; luego, divida entre 7 el total obtenido, a fin de conseguir el promedio diario de las calorías quemadas.

A continuación se ilustra un ejemplo de cómo calcular las calorías quemadas durante 24 horas (1 día):

Actividades	Duración (Minutos)		Calorías por Minutos		Total de Calorías de la
Dormir	480 (8 hrs)	X	1.2/min	=	475 cal
Trabajar	480 (8 hrs)	X	2.6/min	=	1248 cal
Leer	120 (2 hrs)	X	1.3/min	=	156 cal
Comer	60 (1 hr)	X	1.5/min	=	90 cal
Personal	60 (1 hr)	X	2.5/min	=	150 cal
Conversar	60 (1 hr)	X	1.8/min	=	300 cal
Ver la T.V.	60 (1 hr)	X	1.3/min	=	108 cal
Tenis	60 (1 hr)	X	7.1/min	=	78 cal
	24 hrs			TOTAL:	3,132 cal/día

CÁLCULOS

Balance Calórico = Ingesta Calórica – Gasto Calórico*

Balance Calórico Positivo = Ingesta Calórica > Gasto Calórico

Balance Calórico Negativo = Ingesta Calórica < Gasto Calórico

Leyenda:

> = “mayor que”

< = “Menor que”

*En un Balance Calórico: Ingesta Calórica = Gasto Calórico

RESULTADOS

Traslade los totales de las hojas **L3-1:1** (CÁLCULO DEL CONSUMO DIARIO DE CALORÍAS) y **L3-1:2** (DETERMINACIÓN DEL GASTO CALÓRICO DIARIO) a la Tabla **L3-1:1** (RESUMEN DE LOS DATOS OBTENIDOS PARA DETERMINAR EL BALANCE CALÓRICO).

REFERENCIAS

- Chevalier, R. S, & Laferrrie're e I. Bergeron, L. I. (1982) *Condicionamiento Físico: El Afianzamiento Progresivo de la Salud*. España: Editorial Europea.
- Eli Lilly and Company (1986). *Fast Foodes Facts*. Indiana: Eli Lilly and Company
- Sorochan, W. D. (1981). *Autoevaluación de la Salud*. México: Editorial Limusa.

HOJA L3-1:1: CÁLCULO DEL CONSUMO DIARIO DE CALORÍAS

Fecha: ___/___/___
Día Mes Año

Nombre: _____ ID: _____ Edad: ___ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Masa Corporal (Peso): ___ kg ___ lb Talla (Estatura): ___ cm ___ pulg

	ALIMENTO	RACIONES	NÚMERO DE CALORÍAS
Desayuno			
Almuerzo			
Cena			
Postres			
Meriendas			
Bebidas			
Otros			
TOTAL:			

TABLA L3-1:1: RESUMEN DE LOS DATOS OBTENIDOS PARA DETERMINAR EL BALANCE CALÓRICO

FECHA:	Comienzo: ____/____/____ Día Mes Año	Completada: ____/____/____ Día Mes Año
---------------	---	---

Nombre: _____ ID: _____ Edad: ____ Sexo: (F) (M)

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

Masa Corporal (Peso): ____kg ____lb Talla (Estatura): ____cm ____pulg

DATOS AMBIENTALES: Temperatura °C ____ °F ____ Presión Barométrica: ____mm Hg

Humedad Relativa: ____%

Frecuencia Cardíaca: ____Lat/min Presión Arterial: ____/____mm Hg

Comentarios: _____

REGISTRO DIARIO DEL PESO Y CALORÍAS

Días de la Samana	Peso (lb)		Calorías Consumidas por día	Calorías Gastadas por día	Balance Calórico	
	Inicial	Final				+ ó -
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
TOTAL:						
Promedio:						

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. Al finalizar la semana, ¿Equilibró usted el consumo de calorías en comparación con el gasto (balance calórico)? Explique si dicho balance energético fue positivo, negativo y si se mantuvo más o menos equilibrado.

2. Si su balance calórico fue positivo o negativo, relacione esto con un aumento o reducción de su peso, respectivamente.

3. ¿Debe ajustar su consumo de alimentos y su nivel de actividad física para poder controlar su peso?

4. Enumere los alimentos consumidos en su dieta que fueron los de mayor contenido calórico.

5. Estime el número de calorías vacías (sin valor nutritivo) que fueron consumidas durante el período de los 7 días y calcule el promedio diario (dividiendo el total de calorías vacías entre 7).

Tabla L3-1:2A: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Azúcares:		
Azúcar	1 cucharada	50
Miel	1 cucharada	50
Carnes, Aves y Huevos:		
Chicharrones	3 ped. 1½" x 1-1/5"	256
Mollejas guisadas	½ Taza	254
Pavo asado (con relleno de carne)	3 lonjas y ½ relleno	469
Patas de cerdo guisadas	1 plato hondo	341
Pollo frito	1 muslo	56
Pollo frito	1 muslo y cadera	121
Carne de cerdo frita	3 ped. 3" x 2" x 1"	320
Gandinga	1 taza	195
Jamón ahumado	1 lonja	115
Jamón en salsa dulce	1 lonja	216
Longaniza	1 ped. de 4"	283
Huevo frito	1 grande	97
Huevo frito con jamón	1 huevo y 1 lonja de jamón	155
Huevo hervido	1 grande	80
Revoltillo	1 grande	94
Tortilla de amarillo	1 ped. 3" x 2" x 1¾"	257
Tortilla de queso	1 ped. 3" x 2" x 1¾"	209
Tocineta frita	2 lonjas	87
Albondigón	1 ped. 3" x 2" x 1"	469
Bistec encebollado	1 de 5" x 2" x ¼"	397
Albóndigas en salsa	Tres	387
Carne mechada (con papas y salsa)	1 reb. 3" y ¾"	654
Churrasco	6 onzas	638
Churrasco	8 onzas	852
Hígado de res frito	1 reb. 6" x 3" x 3/8"	189
Lengua al caldero	1 reb. 5" x 2" x 1"	272
Cuajo guisado	½ plato hondo	244
Mondongo	1 plato hondo	359
Pastel	1 de 5" x 3"	443
Pimiento relleno	1 MED. 3" x 3" x 2"	506
Riñón	1 ped. 4" x 2" x 2"	596

Tabla L3-1:2B: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Carnes, Aves y Huevos:		
Ternera al horno	2 ped. 4" x 2" x ¼"	222
Pernil asado	3 ped. 3" x 2" x ¼"	269
Cereales, Panes y Pastas:		
Arroz blanco con grasa	1 taza	319
Arroz guisado con gandules	1 taza	383
Arroz guisado con longaniza	1 taza	349
Arroz con tocino	1 taza	334
Arroz con pollo	1 taza	468
Asopado con pollo	1 plato hondo	415
Pan con ajo	2 rebanadas	127
Panecillo dulce	1 de 4½" de diámetro	275
Espaguetis con carne molida	1 taza	297
Espaguetis con carne de cerdo	1 taza	490
Macarrones con pollo	1 taza	385
Avena cocida	1 plato hondo de cereal	206
Hojuelas de maíz	1 cajita	173
Panqueque	2 de 4" de diámetro	124
Tostada francesa	Una	185
Emparedados:		
Bocadillo (jamón y queso)	Uno	274
Emparedados club	Uno	449
Pan criollo (mantequilla, queso y mortadela)	Uno de 5" de largo	565
Cubano	1 de 8½" de largo	653
Media noche	1 de 6¼" de largo	629
Emparedado de pernil	Uno	359
Emparedado de pollo	Uno	282
Emparedado de tocineta y huevo	Uno	365
Hamburguesa (3 onzas de carne)	Uno	334
Hot Dog	Uno	268
Ensaladas:		
De atún con mayonesa	½ taza	172
De bacalao, papa y huevo	1 taza	326

Tabla L3-1:2C: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Ensaladas:		
De papa, huevo duro y mayonesa	½ taza	186
De coditos con mayonesa	1 taza	260
De pulpo	½ taza	187
Entremeses:		
Bananut্রে	1 onza	111
Dátil con tocineta	Uno	46
Jamón cocido	1 reb. 2" x 2" x 1/8"	43
Huevo relleno	½ huevo	59
Morcilla	1 ped. de 1½" x 1"	111
Mortadela	1 reb. de 4-7/8" de diámetro	78
Salami	2 rebanadas	45
Frituras:		
Alcapurria	1 de 4" x 2½" x ½"	230
Albojábana	1 de 3" x 2" x ½"	188
Arepa de maíz y queso	1 de 2½" x ¼"	113
Bacalaíto	1 de 2½" de diámetro	173
Empanadilla de carne	1 de 6½" x 3¼"	753
Relleno de papa	1 de 4" x 2¼" x 3¾"	219
Sorullo de maíz	1 de 3" x 3-3/4"	89
Jíbaro envuelto	1 de 2" x 3" x ½"	109
Pescado:		
Bacalao a la Vizcaína	1 taza	510
Pescado en escabeche	1 reb. 4" x 3" x ½"	653
Pescado frito con mojo	1 tajada 4" x 3½" x ¼"	389
Pulpo con aceite	1 onza	91
Salmorejo de cangrejo	½ taza	131
Salmón guisado	½ taza	266
Postre y Dulce:		
Arroz con coco	1 ped. 3" x 2" x 2"	526
Bienmesabe	4 cucharadas	399
Budín de pan y pasa	1 ped. de 3" x 2¼"	260

Tabla L3-1:2D: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Postre y Dulce:		
Buñuelo con mermelada	1 de 3" x 3"	159
Cazuela	1 ped. 3½" x 3"	408
Dona con azucarado	1 mediano	184
Dulce de coco con almíbar	½ plato de postre	249
Dulce de papaya	½ plato de postre	284
Flan de vainilla	1 ped. 2½" x 2" x 1"	259
Flan de coco	1 molde individual	326
Gelatina	½ taza	75
Majarete	1 platillo hondo	220
Mazamorra	1 platillo hondo	334
Mazamorra con leche de coco	1 platillo hondo	567
Tembleque	1 molde individual de flan	209
Turrón de coco	1 ped. 1" x 1¼"	72
Pasta de guayaba	1 tajada de 1"	102
Hortaliza Suculenta:		
Aguacate	½ peq. 3-1/8 de diámetro	179
Berros	½ taza	4
Calabaza hervida	1 ped. 3" x 4" x 1"	45
Chayote hervido	½ mediano	41
Habichuelas tiernas	½ taza	161
Hortaliza mixta	½ taza	63
Lechuga americana	1 taza	4
Lechuga del país	½ taza	6
Maíz en grano	½ taza	6
Pepinillo sin cáscara	9 rueditas	4
Quimbombós hervidos	10 medianos	37
Repollo crudo	½ taza	11
Tomate fresco	1 mediano	28
Zanahoria	1 de 7½" x 1-1/8"	32
Farináceas:		
Guineos verdes en escabeche	½ taza	286
Guineos verdes hervidos	2 de 5" x 3/8"	135
Malanga hervida	1 ped. de 3" x 4½"	121

Tabla L3-1:2E: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Farináceas:		
Mofongo	1 bola de 3" de diámetro	223
Ñame hervido	1 ped. de 2½" x 4¾"	137
Panas de pepita hervidas	10 medianas	73
Papa asada	1 grande de 2½" x 4¾"	149
Papas fritas	10 tajadas de 3" de largo	113
Papas majadas	1 taza con leche y manteq.	202
Plátano maduro asado	½ plátano	158
Plátano en almíbar	½ plátano con 2 cdas sirop	367
Plátano frito	2 tajadas de 4" x 3¼"	205
Plátano verde hervido	½ plátano	155
Tostones	4 de 2½" de diámetro	113
Vianda hervida	4 ped (batata, ñame, yautía, platn)	591
Yuca al mojo	2 ped. de 3" x 2" x 1"	311
Yautía hervida	1 ped. 3½" x ½" de diámetro	157
Leche y Productos Lácteos:		
Batida de vainilla	11 onzas	356
Café con leche (2 cdtas. de azúcar)	6 onzas (4 onzas de leche)	92
Café con leche (sin azúcar)	6 onzas (4 onzas de leche)	77
Cocos con leche íntegra	6 onzas	222
Champola de frutas	6 onzas	158
Leche íntegra	8 onzas	151
Leche sin grasa	8 onzas	85
Queso americano	1 onza	107
Queso blanco del país	1 onza	115
Queso de bola (Edam)	1 onza	105
Mozzarella	1 onza	80
Parmesano	1 cucharada	23
Queso requesón (cottage cheese)	½ taza	114
Yogur con fruta	8 onzas	235
Yogur con leche sin grasa	8 onzas	125
Leguminosas:		
Frijoles guisados	½ taza	143
Gandules guisados	½ taza	129

Tabla L3-1:2F: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Leguminosas:		
Garbanzos guisados con chorizo	½ taza	318
Habichuelas coloradas guisadas	½ taza	186
Bebidas:		
Bebida carbonatada	8 onzas	106
Bebida carbonatada (promedio)	8 onzas	107
Gaseosa	8 onzas	100
Gingerale	8 onzas	80
Mabí	8 onzas	104
Agua de coco	8 onzas	54
Café negro con azúcar	6 onzas	41
Jugos de Fruta:		
Jugo de china	4 onzas	58
Jugo de toronja	4 onzas	53
Refresco de limón	8 onzas	64
Jugo de piña	4 onzas	71
Jugo de uva	4 onzas	85
Néctar de guayaba	7½ onzas	129
Refresco de tamarindo	8 onzas	127
Jugo de tomate	4 onzas	24
Frutas:		
China	1 pequeña	61
Toronja	½ de 3-¾" de diámetro	44
Piña fresca	1 reb. de 3½" de x ¾"	49
Piña enlatada	1 reb. de 3" de diámetro	
Guayaba	1 mediana	40
Acerola	4 medianas	8
Papaya madura	¼" de una mediana	33
Pera fresca	1 mediana	111
Manzana	1 mediana	88
Uva con semillas	10	49
Guineo gigante	1 mediana	85
Guineo niño	1 mediana	32

Tabla L3-1:2G: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Frutas:		
Ensalada de frutas frescas	½ taza	72
Pasa	1 cajita	139
Ciruelas secas	5 medianas	92
Dátiles sin semilla	10	244
Bebidas alcohólicas:		
Cerveza	10 onzas	130
Cerveza	12 onzas, botella	171
Cerveza malta	8 onzas	222
Sidra	6 onzas	72
Champagne	4 onzas	84
Ale	12 onzas, botella	147
Coquito	2 onzas	148
Piña colada	6 onzas	211
Ponche	3½ onzas	211
Ron 80	1 onza	65
Ron	1½ onzas	119
Cuba libre	6 onzas	152
Whiskey 86	1 onza	70
Whiskey Bourbon	1½ onzas	119
Ginebra con tónico	6 onzas	141
Daiquirí	3½ onzas	122
Ginebra seca	1½ onzas	105
Martini sin aceituna	3½ onzas	164
Highball	8 onzas	166
Whisky escocés	1½ onzas	105
Tom Collins		180
Old fashioned	4 onzas	197
Rye	1½ onzas	119
Cordial	Promedio	70
Brandy	30 cc	73
Creme de Menthe	20 cc	67
Vino Rojo de California	3½ onzas	78
Vino Muscatell o Por	3½ onzas	158
Vino Sauterne	3½ onzas	84

Tabla L3-1:2H: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Bebidas alcohólicas:		
Sherry	2 onzas	84
Vermouth Francés	3½ onzas	105
Italiano	3½ onzas	167
Grasas:		
Aceite vegetal	1 cucharada	122
Manteca de cerdo y vegetal	1 cucharada	122
Mantequilla y margarina	1 cuadrado	36
Tocino	1 onza	247
Mayonesa	1 cucharada	103
COMIDAS RÁPIDAS (FAST FOOD)**		
Burger King:		
Hamburger	1 (4.3 onzas)	310
Double Hamburger	1 (5.8 onzas)	430
Cheeseburger	1 (4.7 onzas)	360
Double Cheeseburger	1 (6.7 onzas)	520
Bacon Double Cheeseburger	1 (7.1 onzas)	600
Whopper	1 (9.9 onzas)	670
Whopper with Cheese	1 (10.8 onzas)	760
Double Beef Whopper	1 (12.6 onzas)	890
Double Beef Whopper with Cheese	1 (13.5 onzas)	980
Whopper Jr.	1 (5.3 onzas)	370
Whopper Jr. with Cheese	1 (5.7 onzas)	410
Fish Filet	1 (7.2 onzas)	540
Whaler Sandwich with Cheese	1 (7.7 onzas)	590
Chicken Sandwich	1 (7.3 onzas)	690
Ham and Cheese Sandwich	1 (7.8 onzas)	550
Veal Parmigiana Sandwich	1 (8.5 onzas)	580
French Fries	1 orden regular (2.4 onzas)	210
Onion Rings	1 orden regular (2.7 onzas)	270
Chocolate Shake	10 onzas	340
Vanilla Shake	10 onzas	340
Apple Pie	1 (4.5 onzas)	330

Tabla L3-1:2I: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
McDonald's:		
Hamburger	1 (3.5 onzas)	263
Cheeseburger	1 (4 onzas)	318
Quarter Pounder	1 (5.6 onzas)	427
Quarter Pounder with Cheese	1 (6.6 onzas)	525
Big Mac	1 (7.1 onzas)	570
Filet-O-Fish	1 (5.0 onzas)	435
Chicken McNuggets	1 orden de 6 piezas (3.8 ozs)	323
Hot Mustard Sauce	1 (1 onza)	63
Barbeque Sauce	1 (1 onza)	60
Sweet and Sour Sauce	1 (1 onza)	64
Honey	1 (0.5 onzas)	50
French Fries	1 orden regular (2.4 onzas)	220
Egg McMuffin	1 (4.9 onzas)	340
Sausage McMuffin	1 (4.1 onzas)	427
Sausage McMuffin with Egg	1 (5.8 onzas)	517
Biscuit with Sausage	1 orden (4.3 onzas)	467
English Muffin with Butter	1 entera (2.2 onzas)	186
Plain Biscuit	1 orden (3.0 onzas)	330
Hash Brown Potatoes	1 orden (1.9 onzas)	125
Cone	1 (4.1 onzas)	185
Apple Pie	1 (3 onzas)	253
Cherry Pie	1 (3 onzas)	260
McDonald's Cookies	1 orden (2.4 onzas)	308
Chocolate Chips Cookies	1 orden (2.4 onzas)	342
Hot Cake with Butter and Syrup	1 orden	500
Vanilla Shake	1 (10 onzas)	352
Chocolate Shake	1 ((10 onzas)	383
Strawberry Shake	1 (10 onzas)	362
Strawberry Sundae	1 (5.8 onzas)	320
Hot Fudge Sundae	1 (5.8 onzas)	357
Caramel Sundae	1 (5.8 onzas)	361
Wendy's:		
Single Hamburger	1 (4.2 onzas)	350
Double Hamburger	1 (7 onzas)	560

Tabla L3-1:2J: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Wendy's:		
Single Hamburger with Cheese	1 (5.2 onzas)	420
Double Hamburger with Cheese	1 (8 onzas)	630
Bacon Cheeseburger	1 (5.3 onzas)	460
Chicken Sandwich	1 (4.5 onzas)	320
Kids' Meal Hamburger	1 (2.6 onzas)	220
Chilli	9 onzas	260
French Fries	1 bag (3.4 onzas)	280
Plain Baked Potato	1 (8.8 onzas)	250
Bacon and Cheese Baked Potato	1 (12.9 onzas)	500
Cheese Baked Potato	1 (12.3 onzas)	590
Chicken a la King Baked Potato	1 (12.6 onzas)	350
Chilli and Cheese Baked Potato	1 (14.1 onzas)	510
Sour Cream and Chives Baked Potato	1 (10.9 onzas)	460
Stroganoff and Sour Cream Baked Potato	1 (14.3 onzas)	490
Taco Salad	1 (12.6 onzas)	390
Pick-Up Window Side Salad	1 (18 onzas)	110
Multi-Grain Wheat Bun	1 (1.7 onzas)	135
Garden Sport Salad Bar Items:		
Alfalfa Sprouts	2 onzas	20
American Cheese - Imitation	1 onza	70
Bacon Bits	1/8 onzas	10
Bread Sticks	1 (1/8 onzas)	20
Cheddar Cheese - Imitation	1 onza	90
Chow Mein Noodles	¼ taza	60
Cole Slaw (Repollo)	½ taza	90
Cottage Cheese	½ taza	110
Croutons	10 piezas	15
Eggs (Huevos)	1 cucharada	14
Green Peas	½ taza	60
Pasta Salad	½ taza	187
Turkey Ham	¼ taza	46
Mozzarella Cheese - Imitation	1 onza	90
Swiss Cheese - Imitation	1 onza	90
Sunflower Seeds and Raisins	¼ taza	180

Tabla L3-1:2K: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Wendy's:		
Salad Dressings		
Blue Cheese	1 cucharada	60
Celery Seed	1 cucharada	70
Golden Italian	1 cucharada	70
Oil (Aceite)	1 cucharada	130
Ranch	1 cucharada	80
Red French	1 cucharada	70
Thousand Island	1 cucharada	70
Wine Vinegar	1 cucharada	2
Reduced Calorie Bacon and Tomato	1 cucharada	40
Reduced Calorie Creamy Cucumber	1 cucharada	50
Reduced Calorie Italian	1 cucharada	25
Reduced Calorie 1000 Island	1 cucharada	40
Toast with Whipped Margarine	2 tajadas	250
French Toast (Tostada Francesa)	2 tajadas (4.8 onzas)	400
Scrambled Eggs	1 (3.2 onzas)	190
Bacon	2 slices (0.6 onzas)	110
Sausage	1 porción (1.6 onzas)	200
Home Fries	1 (3.6 onzas)	360
Hot Chocolate	6 fl oz	100
Frosty	1 (12 onzas)	400
Danish	1 pedazo	360
Kentucky Fried Chicken:		
<i>Receta Original del Pollo (Parte Comestible):</i>		
Wings (Alitas)	1 (1.5)	136
Drumstick	1 (1.6 onzas)	117
Side Breast	1 (2.4 onzas)	199
Thigh	1 (3 onzas)	257
Kneel	3.3 onzas	236
<i>Extra Crispy Chicken (Parte Comestible):</i>		
Wings (Alitas)	1 (1.8 onzas)	201
Drumstick	1 (2 onzas)	155
Side Breast	1 (2.9 onzas)	286
Thigh	1 (3.7 onzas)	343

Tabla L3-1:2L: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Kneel	3.6 onzas	297
Mashed Potatoes	1 orden (3 onzas)	64
Gravy	1 cucharada (0.5 onzas)	23
Roll	1 (0.7 onzas)	61
Corn	1-5½" pedazo	169
Cole Slaw (Repollo)	1 orden de ¾ taza	121
Receta Original en la Orden de Pollo:		
2 Presas de Pollo, Papas Majadas,		
Aderezo, Repollo, Alitas y Pechuga	11.2 onzas	604
Cadera y Muslo	13 onzas	765
Alitas y Muslo	12.9	902
Emparedado de Pechuga de Pollo	1 (5.5 onzas)	436
Papas Fritas Kentucky	1 (3.4 onzas)	184
Pizza Hut:		
Pizza Masa Delgada Crispy:		
Res	½ 10" pizza (3 pedazos)	490
Cerdo	½ 10" pizza (3 pedazos)	520
Queso	½ 10" pizza (3 pedazos)	450
Pepperoni	½ 10" pizza (3 pedazos)	430
Supreme	½ 10" pizza (3 pedazos)	510
Pan Pizza:		
Res	½ 10" pizza (3 pedazos)	620
Cerdo	½ 10" pizza (3 pedazos)	640
Queso	½ 10" pizza (3 pedazos)	560
Pepperoni	½ 10" pizza (3 pedazos)	560
Supreme	½ 10" pizza (3 pedazos)	640
Taco Bell:		
Beef Burrito	6.5 onzas	466
Bean Burrito	6.5 onzas	343
Taco	3.0 onzas	186
Burrito Supreme	1	457
Domino's Pizza:		
Pizza de Queso de 12"	2 Pedazos	340

Tabla L3-1:2M: Tabla de Equivalentes Calóricos

ALIMENTO	TAMAÑO DE RACIÓN	CALORÍAS
Domino's Pizza:		
Pizza de Pepperoni de 12"	2 Pedazos	380
Pizza de Queso de 16"	2 Pedazos	400
Pizza de Pepperoni de 16"	2 Pedazos	440

* **NOTA.** Adaptado de: *Fast Foodes Facts*. (pp.), por Eli Lilly and Company, 1982, Indiana: Eli Lilly and Company Copyright 1986 por Eli Lilly and Company

Tabla L3-1:3A: GASTO CALÓRICO OCASIONADO POR LAS DIFERENTES ACTIVIDADES* – NÚMERO DE CALORÍAS QUEMADAS POR MINUTO, EN FUNCIÓN A LA MASA CORPORAL. Para obtener el número de calorías quemadas al realizar las diferentes actividades, tome la columna correspondiente a su masa (peso corporal) y multiplique la cifra indicada por el número de minutos durante los cuales practica la actividad. Para convertir libras a kilogramos (kg), divida entre 2.2.

Actividad	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg
Sentado en reposo	0.6	0.8	1.0	1.2	1.4
Bádminton	3.1	4.1	5.1	6.1	7.1
Bádminton de competición	5.4	7.0	8.6	10.2	11.8
Barrer	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5
Frontón	5.4	7.1	8.9	10.6	12.3
Baloncesto	4.6	5.8	7.0	8.2	9.4
Baloncesto de competición	7.4	8.2	10.0	11.8	13.6
Bicicleta 9 km/hora	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6
Bicicleta 15 km/hora	4.5	6.0	7.5	9.0	10.5
Bicicleta 24 km/hora	6.6	8.6	10.6	12.6	14.6
Billar	1.3	1.7	2.1	2.5	2.9
Boxeo sobre saco	6.8	9.0	11.2	13.5	15.8
Calistenia	3.3	4.1	5.0	5.9	6.8
Remo a 4 km/hora	1.2	2.0	2.8	3.6	4.4
Remo a 6 km/hora	4.0	5.2	6.4	7.6	8.8
Conducir un automóvil	1.8	2.1	2.6	3.1	3.6
Conversar (sentado)	0.7	0.9	1.1	1.3	1.5
Cortar madera con sierra mecánica	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6
Carrera por terreno llano a:					
9 km/hora (1 km en 7.2 min.)	5.3	6.6	7.9	9.2	10.5
12 km/hora (1 km en 5 min.)	7.3	9.6	11.9	14.2	16.5
16 km/hora (1 km en 4 min.)	9.0	12.0	15.0	18.0	21.0
Coser máquina	1.1	1.5	1.9	2.2	2.5
Cocinar	1.4	1.8	2.2	2.7	3.2
Deporte del "Curling"	3.1	4.1	5.1	6.2	7.2
Escribir a máquina	0.9	1.2	1.5	1.8	2.1
Baile (alta intensidad)	3.5	4.6	5.7	6.8	7.9
Baile (moderada intensidad)	2.6	3.4	4.2	5.0	5.8
Estar de pie (plantado)	0.9	1.2	1.5	1.8	2.1

Tabla L3-1:3B: GASTO CALÓRICO OCASIONADO POR LAS DIFERENTES ACTIVIDADES
(Calorías/Minuto en Relación a la Masa Corporal)

Actividad	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg
Baja una escalera	2.9	3.8	4.7	5.6	6.5
Dibujar (de pie)	1.1	1.4	1.7	2.0	2.3
Escribir (sentado)	0.9	1.2	1.5	1.8	2.1
Equitación (paso)	1.4	1.7	2.1	2.4	2.7
Escalada, sin carga	3.3	4.4	5.5	6.6	7.7
Escalada con carga de 10 kilos	4.2	5.6	7.0	8.4	9.8
Esgrima	3.3	4.1	4.9	5.7	6.5
Esgrima de competición	6.2	8.0	9.8	11.6	13.4
Hacer las camas	1.5	1.9	2.4	2.8	3.2
Ir de compras	1.7	2.2	2.7	3.2	3.9
Asearse	1.2	1.5	1.8	2.1	2.4
Fútbol americano	5.1	6.4	7.3	8.6	9.9
Golf	2.3	3.0	3.7	4.4	5.1
Raspar la pintura	2.0	2.6	3.2	3.8	4.6
Gimnasia	2.0	2.6	3.2	3.8	4.6
Halterofilia	4.6	6.1	7.6	9.1	10.6
Baloncesto americano	6.2	8.0	9.8	11.6	13.4
Balonmano a 7	4.9	6.5	8.1	9.7	11.3
Hockey sobre hierba	3.4	4.5	5.6	6.7	7.8
Hockey sobre hielo	7.7	10.2	12.7	15.2	17.7
Jardinería	2.6	3.5	4.4	5.2	7.0
Jugar a las cartas	0.8	1.1	1.4	1.6	1.8
Tocar la flauta (sentado)	1.1	1.5	1.9	2.2	2.5
Tocar la guitarra (sentado)	1.0	1.3	1.6	1.9	2.1
Tocar el piano	1.4	1.7	2.1	2.5	2.9
Tocar el violín (sentado)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5
Karate	5.3	7.0	8.7	10.4	12.1
Kayak	2.1	2.8	3.5	4.2	4.9
Kayak de competencia	4.7	6.2	7.7	9.2	10.7
Crosee	4.1	5.4	6.7	8.1	9.4
Lavar los platos	1.4	1.8	2.2	2.7	3.2
Limpiar los cristales	1.8	2.3	2.8	3.3	3.8
Lucha	6.5	8.5	10.5	12.5	14.5

Tabla L3-1:3C: GASTO CALÓRICO OCASIONADO POR LAS DIFERENTES ACTIVIDADES
(Calorías/Minuto en Relación a la Masa Corporal)

Actividad	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg
Marcha:					
Lenta a 3 km/hora	1.9	2.4	2.9	3.4	3.9
(1 km en 12.5 minutos)	2.5	3.2	3.9	4.6	5.3
5 km/hora (1 km en 9 minutos)	3.9	5.0	6.1	7.2	8.3
Sobre nieve a 7 km/hora	4.4	5.8	7.1	8.4	9.7
Cuidado en el hogar	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6
Carpintería	1.6	2.1	2.6	3.1	3.6
Subir una escalera	8.4	11.0	13.6	16.2	18.8
Moto-nieve	1.7	2.2	2.7	3.2	3.7
Natación:					
Espalda/Dorso (25 m/min)	4.4	5.4	6.4	7.4	8.4
Brazo (25 m/min)	4.8	6.0	7.2	8.4	9.6
Crol (25 m/min)	4.4	5.8	7.2	8.6	10.0
Crol rápido (40 m/min)	6.0	7.5	9.0	10.5	12.0
Crol de competencia (45 m/min)	7.8	9.8	11.8	13.8	15.8
Marinería	4.2	5.6	7.0	8.4	9.8
Nadar en sitio	2.4	3.1	3.8	4.5	5.2
Mariposa (45 m/min)	8.2	10.6	13.0	15.4	17.8
Limpiar	2.1	2.8	3.5	4.2	4.9
Montañismo (5 km/hora)	3.2	4.2	5.2	6.2	7.2
Patinaje	4.0	5.2	6.4	7.6	8.8
Patinaje artístico de competencia	5.6	7.4	9.2	11.0	12.8
Pesca fluvial	1.9	2.5	3.1	3.7	4.3
Pesca en el mar	3.1	3.8	4.5	5.2	5.9
Pintura en el exterior	2.9	3.8	4.7	5.6	6.5
Palear la nieve	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0
Inmersión submarina	5.3	7.0	8.7	10.4	12.1
Waterpolo	6.6	8.8	11.0	13.2	15.4
Bolos	2.1	2.8	3.5	4.2	4.9
Excursión a pie	4.4	5.8	7.2	8.6	10.0
Andar con raquetas por la nieve (4 km/hr)	5.6	7.3	9.0	10.7	12.4
Planchar la ropa	1.3	1.7	2.1	2.5	2.9
Echase cómodamente	0.7	0.9	1.1	1.3	1.5

Tabla L3-1:3D: GASTO CALÓRICO OCASIONADO POR LAS DIFERENTES ACTIVIDADES (Calorías/Minuto en Relación a la Masa Corporal)

Actividad	45 kg	55 kg	65 kg	75 kg	85 kg
Vestirse	1.7	2.2	2.7	3.2	3.7
Esquí:					
Alpino	5.4	7.0	8.6	10.2	11.8
De fondo (7 km/hora)	5.5	6.8	8.1	9.4	10.7
De fondo rápido (10 km/hora)	7.7	9.7	11.7	13.7	15.7
De travesía (excursión) (5 km/hora)	3.6	4.8	6.9	7.2	8.4
Náutico	4.2	5.4	6.6	7.8	9.0
Dormir	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9
Fútbol	5.8	7.4	9.0	10.6	12.2
Carreras de velocidad	12.3	16.4	20.5	24.6	28.7
Squash	6.8	8.6	10.4	12.2	14.0
Surfing	3.3	4.4	5.5	6.6	7.7
Tapicería	1.8	2.3	2.9	3.4	3.9
Tenis	4.1	5.4	6.7	8.0	9.3
Tenis competitivo	6.2	8.0	9.8	11.6	13.4
Tiro con arco	2.0	2.6	3.2	3.8	4.4
Rugby	4.4	5.8	7.2	8.6	10.0
Trabajo de oficina	1.4	1.7	2.1	2.5	2.9
Hacer punto	0.9	1.1	1.4	1.6	1.8
Voleibol	2.0	2.7	3.4	4.1	4.8
Voleibol competitivo	5.0	6.6	8.2	9.8	11.4

* NOTA. De *Condicionamiento Físico: El Afianzamiento Progresivo de la Salud*. (pp.), por R. S. Chevalier & Laferrère e I. Bergeron, 1982, España: Editorial Europea. "Copyright" 1982 por R. S. Chevalier & Laferrère e I. Bergeron.