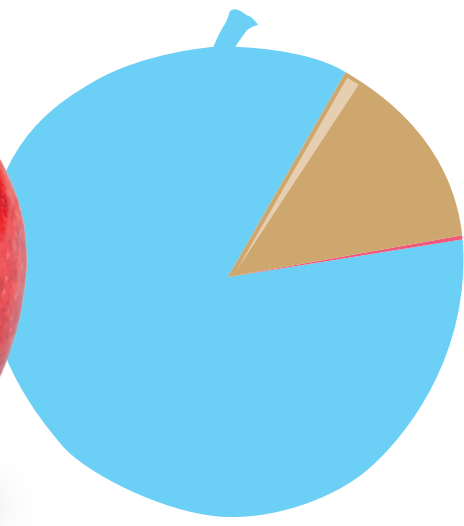


¿SABES LO QUE SOY?

¿Conoces el contenido en nutrientes de lo que comes?



MANZANA

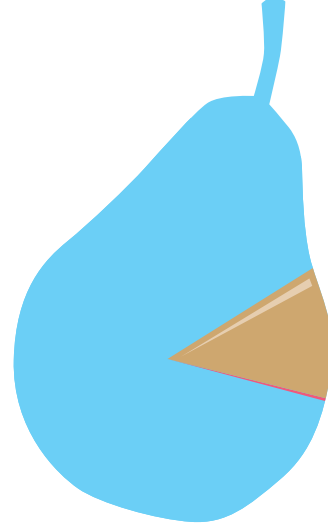
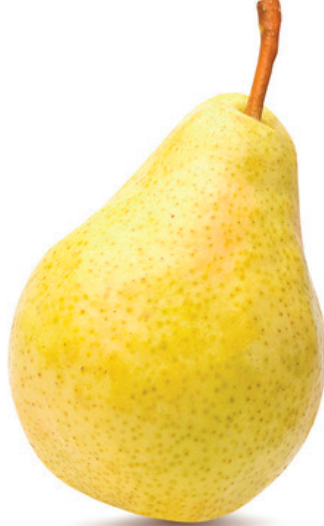
Peso: **100 g**
Calorías: **50 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **170 g**
Calorías 1 pieza: **85 kcal**

Hidratos de Carbono: 14%
- Fructosa: 12%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,3%
Agua: 85,7%



19 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



PERA

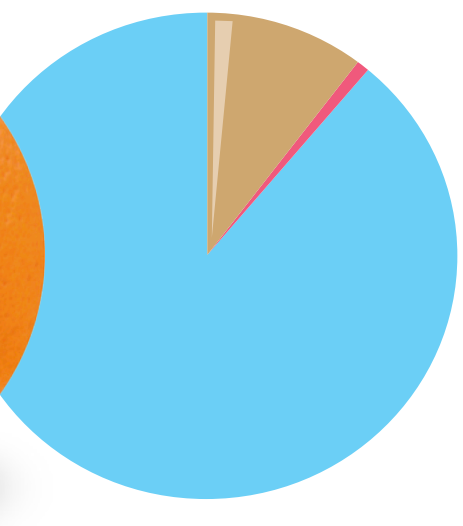
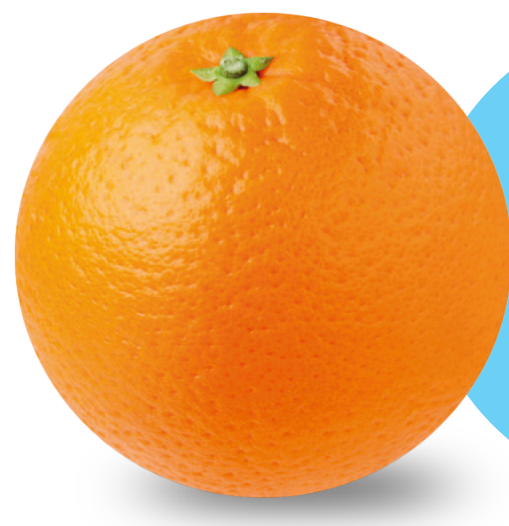
Peso: **100 g**
Calorías: **45 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **150 g**
Calorías 1 pieza: **68 kcal**

Hidratos de Carbono: 12,9%
- Fructosa: 10,6%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,4%
Agua: 86,7%



15 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



NARANJA

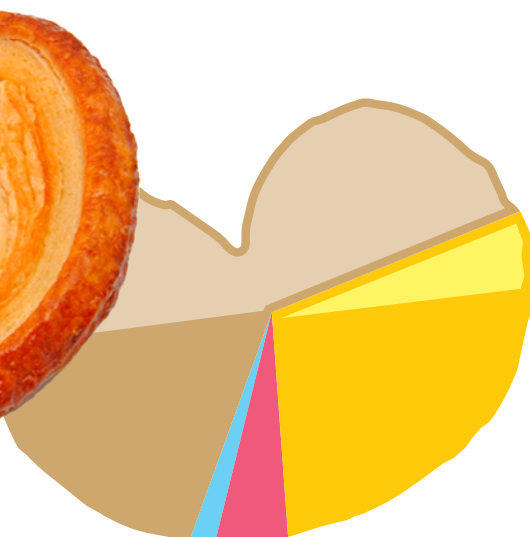
Peso: **100 g**
Calorías: **38 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **150 g**
Calorías 1 pieza: **57 kcal**

Hidratos de Carbono: 10,6%
- Fructosa: 8,6%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,8%
Agua: 88,6%



13 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



PALMERA

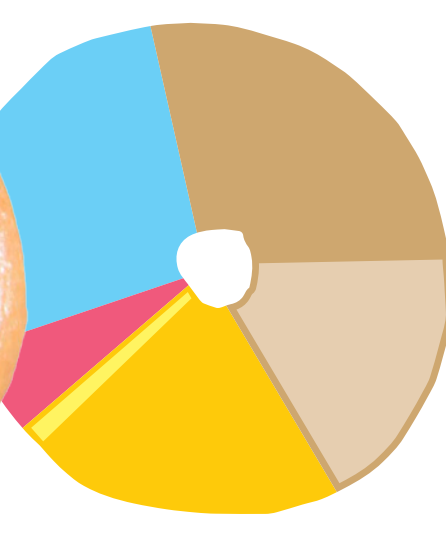
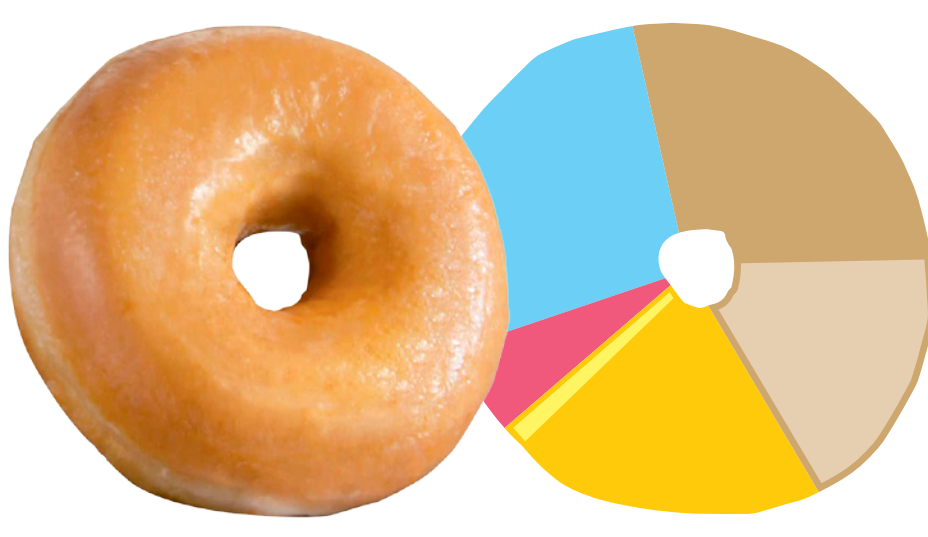
Peso: **100 g**
Calorías: **536 kcal**

Hidratos de Carbono: 63,4%
- Azúcar: 61%
Grasas: 30%
- Saturadas: 15%
Proteínas: 5%
Agua: 1,6%



120 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



DONUT

Peso: **100 g**
Calorías: **395 kcal**
Peso 1 unidad: **48 g**
Calorías 1 pieza: **189 kcal**

Hidratos de Carbono: 45%
- Azúcar: 42%
Grasas: 22,4%
- Saturadas: 6%
Proteínas: 6,1%
Agua: 26,5%



42 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



CRUASÁN

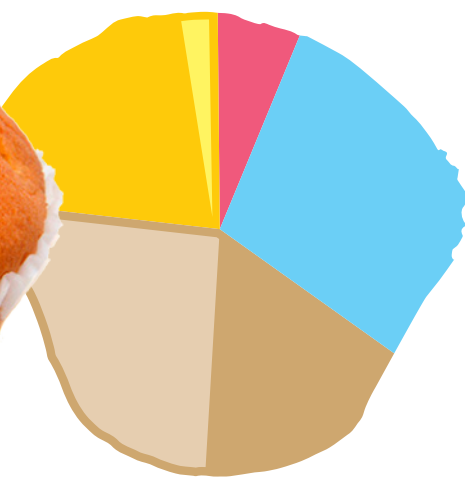
Peso: **100 g**
Calorías: **408 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **100 g**

Hidratos de Carbono: 57,2%
- Azúcar: 53%
Grasas: 20,5%
- Saturadas: 10%
Proteínas: 7,5%
Agua: 14,8%



91 min

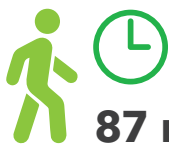
Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



MAGDALENA

Peso: **100 g**
Calorías: **387 kcal**

Hidratos de Carbono: 41%
- Azúcar: 40%
Grasas: 22,4%
- Saturadas: 12,4%
Proteínas: 6,1%
Agua: 28%



87 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



CHOCOLATINA

Peso: **100 g**
Calorías: **456 kcal**
Peso 1 pieza mediana: **51 g**
Calorías 1 pieza: **232 kcal**

Hidratos de Carbono: 66,5%
- Azúcar: 65,9%
Grasas: 20,6%
- Saturadas: 10%
Proteínas: 5,6%
Agua: 7,3%



52 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



PASTILLAS DE GOMA

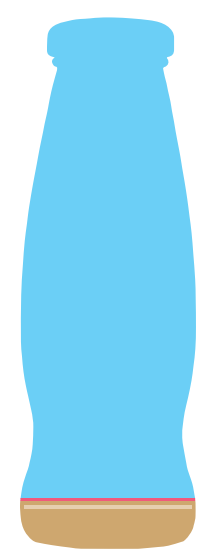
Peso: **100 g**
Calorías: **268 kcal**

Hidratos de Carbono: 70,95%
- Azúcar: 69,95%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 5%
Agua: 12,8%



60 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



ZUMO ENVASADO

Peso: **100 ml**
Calorías: **43 kcal**
Cantidad 1 bote pequeño: **200 ml**
Calorías 200 ml: **86 kcal**

Hidratos de Carbono: 8,8%
- Azúcar: 8,8%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0,5%
Agua: 89%



19 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



REFRESCO

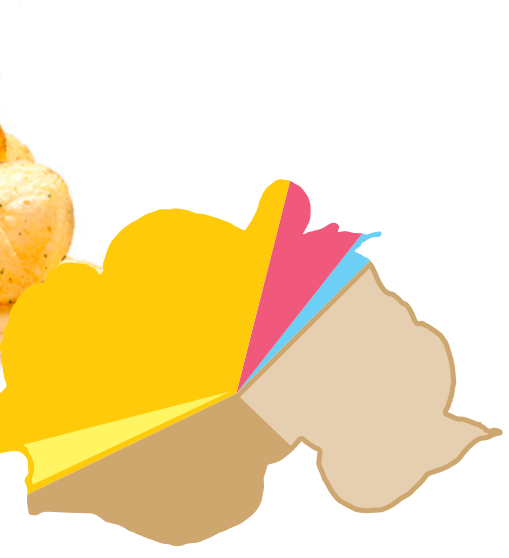
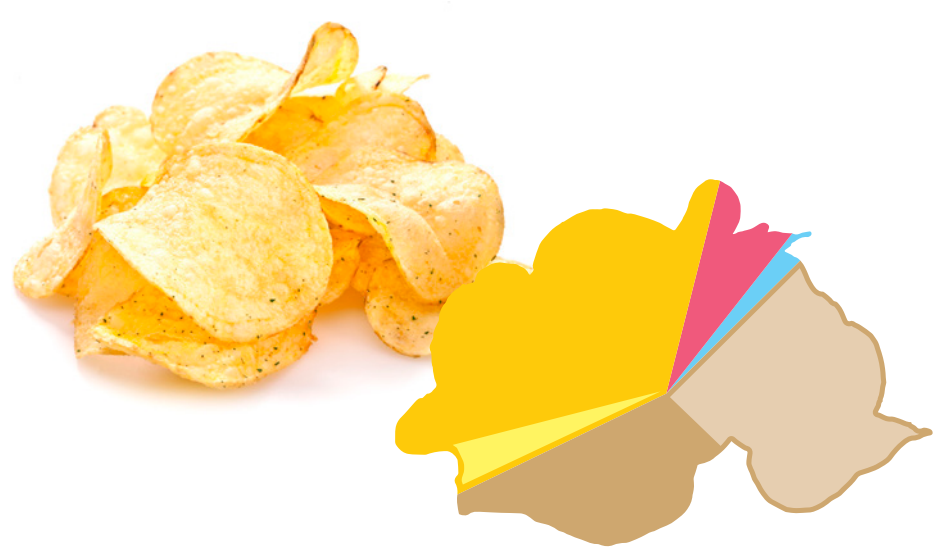
Peso: **100 ml**
Calorías: **44 kcal**
Cantidad 1 lata: **330 ml**
Calorías 1 lata: **145 kcal**

Hidratos de Carbono: 10,7%
- Azúcar: 100%
Grasas: 0%
- Saturadas: 0%
Proteínas: 0%
Agua: 89,3%



32 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.



PAPAS FRITAS

Peso: **100 g**
Calorías: **538 kcal**

Hidratos de Carbono: 53,5%
- Carbohidratos: 49,5%
Grasas: 34,9%
- Saturadas: 7,7%
Proteínas: 6,5%
Agua: 1,7%



121 min

Tiempo necesario para quemar las calorías de este alimento, caminando a un ritmo moderado.

