

**TABLA DE LAS CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS
MAS CONSUMIDOS EN FIESTAS PATRIAS**

| ALIMENTOS | PORCIONES | CALORIAS | IMAGEN |
|--|---------------------------------------|-----------------|---|
| Empanada de pino al horno | 1 unidad (mediana) | 450 calorías |  |
| Empanada de queso frita | 1 unidad (mediana) | 460 calorías |  |
| Choripán | 1 chorizo + 1 "cachito" de Pan batido | 408 calorías |  |
| Pan Amasado | ½ unidad grande | 429 calorías |  |
| Sopaipilla | 1 unidad | 370 calorías |  |
| Asado Vacuno (filete u otro corte magro) | 200 g | 248 calorías |  |

| | | | |
|--|--|--------------|---|
| Asado Vacuno (no magro) | 200 g | 480 calorías |  |
| Asado (Preferencia Pechuga de Pollo) | 200 g | 244 calorías |  |
| Costillar de cerdo | 200 g | 586 calorías |  |
| Anticucho (carnes + vegetales) | 1 unidad | 180 calorías |  |
| Papas con mayonesa | 1 taza de papas cocidas + 1 cda. de Mayonesa | 459 calorías |  |
| Ensalada a la chilena | 1 tomate mediano + ½ unidad de cebolla + 1 ají verde | 125 calorías |  |

| | | | |
|-------------------|--------------------------|------------------------------|---|
| Papas cocidas | 1 unidad | 180 calorías |  |
| Pebre | 1 cda. sopera | 45 calorías |  |
| Mayonesa | 1 cucharada | 120 calorías |  |
| Mote con huesillo | 1 vaso mediano | 250 calorías |  |
| Terremoto | 1 vaso | 230 calorías |  |
| Espumante/Vino | 1 copa de 200 cc | 130 calorías |  |
| Cerveza | 1 vaso de 250 cc SHOP | 117 calorías 260 calorías |  |
| Ponche de durazno | 1 vaso de 200 cc | 203 calorías | |

| | | | |
|------------|------------------|--------------|---|
| | | |  |
| Pisco Sour | 1 copa de 200 cc | 230 calorías |  |

NUTRICIONISTA
M. FERNANDA URREJOLA