

# ¿Cuánto son 100 calorías?

## ¿Cuánto son 100 calorías?

[imprimir](#)



## **¿Cuánto son 100 calorías?**

El truco para cuidar nuestra dieta está en saber elegir los alimentos y en controlar el tamaño de las porciones. Conocer las [calorías](#) te ayudará a saber cuánta energía tomas en cada comida.

100 calorías no son muchas, teniendo en cuenta que lo recomendado es tomar una media de 1.200 calorías durante el día. Pero ¿a qué equivalen 100 calorías? En este

post te ponemos unos cuantos ejemplos.

### **100 calorías son aproximadamente...**

1. Dos galletas de chocolate
2. Un bol pequeño de patatas fritas de bolsa
3. 2 rebanadas de pan blanco (40 gramos)
4. 1 vaso grande de zumo envasado (250 ml)
5. Dos cucharaditas de aceite
6. 80 g. de pollo
7. 37 g. de cerdo
8. 110 g. de lenguado
9. 20 langostinos
10. 350 g. de espinacas
11. Un par de manzanas pequeñas
12. Dos tazas de fresas
13. Un puñado de almendras
14. Una taza de yogur bajo en grasas

100 calorías son lo ideal para tomar en la merienda. ¿Qué tal una rebanada de pan con una loncha de pavo, lechuga y tomate? ¿O media taza de yogur con unas frambuesas?

Etiquetas

[100 calorías](#)

[calorías](#)

[dieta equilibrada](#)

[información nutricional](#)

[Nutrición](#)

[tentempies](#)

[vida sana](#)

[Induction Pro](#)

## **Deja tu comentario**

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar