

Factor Adelgazza.com

Convierte Gramos a Calorías En 1 Segundo

Proteínas (Peso ya cocinado)

Pollo (pesarlo ya cocido y sin huesos)

Comida	Factor	Descripción
Con piel: Muslos o Piernas o Alitas.	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Sin piel: Muslos o Piernas.	2	1 gramo tiene 2 calorías
Sin piel: Pechuga o Milanesa de pollo	1.5	1 gramo tiene 1.5 calorías
Empanizada ya frita: Pechuga o Milanesa	3	1 gramo tiene 3 calorías

Pescado (pesarlo ya cocido y sin huesos)

Comida	Factor	Descripción
Tilapia, Mojarra, Basa, Huachinango, Robalo, Mero	1.3	1 gramo tiene 1.3 calorías
Salmón, Trucha	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Empanizado ya frito: Pescado o filete	3	1 gramo tiene 3 calorías
Atún en lata (en agua, bien drenado)	1	1 gramo tiene 1 caloría
Atún en lata (en aceite, bien drenado)	1.3	1 gramo tiene 1.3 calorías
Sardina en lata (en salsa de tomate, SOLO masa drenada)	1.6	1 gramo tiene 1.6 calorías
Sardina en lata (en aceite, SOLO masa drenada)	2.2	1 gramo tiene 2.2 calorías

Res (pesarlo ya cocido y sin huesos)

Comida	Factor	Descripción
Res Magra (Sirloin, Lomo, Filete, Pulpa, Cuete)	2	1 gramo tiene 2 calorías
Res Regular, y Carne Molida (Arrachera, Bistec, Diezmillo, Aguja Norteña, Molida de res/cerdo)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Res Grasosa (Rib Eye, New York, T Bone, Costillas)	3	1 gramo tiene 3 calorías
Carne para hamburguesa congelada comercial	3.5	1 gramo tiene 3.5 calorías

Puerco (pesarlo ya cocido y sin huesos)

Comida	Factor	Descripción
Puerco Magro (Lomo, Filete, Solomillo)	2	1 gramo tiene 2 calorías
Puerco Medio (Bistec de pierna, Pierna deshebrada, Chuleta natural)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Puerco Grasoso (Carne al pastor, Costillas de cerdo)	3	1 gramo tiene 3 calorías

Comida Chatarra (Junk Food)

Comida	Factor	Descripción
Hamburguesas, Tortas, Hot Dogs, Lonches o Sandwiches	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Pizza	3	1 gramo tiene 3 calorías
Papas a la Francesa (sin cátsup ni nada encima)	3	1 gramo tiene 3 calorías

Botanas y Snacks Salados

Comida	Factor	Descripción
Fritos y Papitas (Sabritas, Cheetos, Doritos, Totopos, Tostitos, Churritos, Takis, Ruffles, Chips, Rancheritos, etc)	5	1 gramo tiene 5 calorías
Palomitas de Maíz Comerciales (Microondas, Cine, con Mantequilla)	4	1 gramo tiene 4 calorías
Nachos (pesa todo junto el queso y los totopos)	3.5	

Tacos

Comida	Factor	Descripción
Taco de Res o Pollo en Tortilla de Harina (Incluye guisos, carne con queso, etc.)	3.5	1 gramo tiene 3.5 calorías
Taco de Res o Pollo en Tortilla de Maíz (Incluye guisos, carne con queso, etc.)	3	1 gramo tiene 3 calorías
Quesadilla de Harina Sola (Solo Queso)	3.5	1 gramo tiene 3.5 calorías
Quesadilla de Maíz Sola (Solo Queso)	3	1 gramo tiene 3 calorías
Taco de Harina SOLO con Aguacate	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Taco de Maíz SOLO con Aguacate	2	1 gramo tiene 2 calorías
Enchiladas Suizas (sólo pesar el taco, drenado, sin la salsa)	3	1 gramo tiene 3 calorías
Entomatadas (sólo pesar el taco, drenado, sin la salsa)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías

Complementos

Comida	Factor	Descripción
Arroz cocido	1.3	1 gramo tiene 1.3 calorías
Frijoles de lata ya cocidos	1	1 gramo tiene 1 caloría
Aguacate o Guacamole	1.6	1 gramo tiene 1.6 calorías
Pasta ya COCIDA como Sopa de Fideos, Estrellitas, Spaguetti, Letras, etc (drenada, ya sin líquido)	1.5	1 gramo tiene 1.5 calorías
Papa cocida	1	1 gramo tiene 1 caloría
Tortilla de Harina	3.3	1 gramo tiene 3.3 calorías
Tortilla de Maíz	2.1	1 gramo tiene 2.1 calorías
Tortilla de Maíz pasada por aceite, sola	3	1 gramo tiene 3 calorías
Tostadas Fritas	5	1 gramo tiene 5 calorías
Tostadas Horneadas (tipo Sanissimo)	4	1 gramo tiene 4 calorías

Huevo

Comida	Factor	Descripción
Huevo Entero Crudo con Cáscara (Para pesarlo directo antes de romperlo)	1.25	1 gramo tiene 1.25 calorías
Huevos revueltos o estrellados ya cocinados (incluye el aceite/mantequilla normal de cocina)	2	1 gramo tiene 2 calorías
Claros de Huevo (De bote o separadas; hay que pesarlas CRUDAS y no cocidas)	0.5	1 gramo tiene 0.5 calorías

Como regla general:

1 Huevo tiene 70 calorías

Quesos

Comida	Factor	Descripción
Quesos Maduros y Duros (Cheddar, Parmesano, Manchego, Chihuahua)	4	1 gramo tiene 4 calorías
Quesos Fundentes y Cremosos (Oaxaca, Asadero, Queso Crema, Philadelphia, Amarillo/Americano)	3.5	1 gramo tiene 3.5 calorías
Quesos Frescos y Versiones Light (Panela, Canasto, Queso Fresco, Philadelphia Light, Panela Light)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Quesos Ultra-Ligeros (Requesón, Cottage)	1	1 gramo tiene 1 caloría

Nueces y Semillas

Comida	Factor	Descripción
Nueces y Semillas (Cacahuates, Nueces, Almendras, Pistaches, Semillas de Girasol / Calabaza)	6	1 gramo tiene 6 calorías

Postres y Panadería

Comida	Factor	Descripción
Pan de Barra / Pan de Caja (tipo Bimbo, Nature's Own, Sara Lee, etc) (Blanco o Integral, con fibra o sin fibra, no importa, son las mismas calorías)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Pan Salado de Panadería (Bolillo, Telera, Baguette, Chapata, Focaccia, Masa Madre, de HotDog o Hamburguesa, etc)	3	1 gramo tiene 3 calorías
Pan Salado Con Mantequilla u Hojaldrado (Cuernitos, Pan de Ajo)	4	1 gramo tiene 4 calorías
Pan Dulce y Repostería (Conchas, Donas, Pasteles, Pays, Pan Dulce de Panadería, Pay de Queso, Cheesecake)	4	1 gramo tiene 4 calorías
Galletas (Oreo, Emperador, Principe, Polvorones, Canelitas, Marías, Chokis, Barritas, etc)	5	1 gramo tiene 5 calorías
Chocolates (Snickers, Hersheys, M&M, Milky Way, Ferrero Rocher, Kisses, etc)	5	1 gramo tiene 5 calorías
Dulces y Gomitas (Puros azúcares como Panditas, Skittles, Chamoy, Paletas de caramelo, etc)	4	1 gramo tiene 4 calorías
Helados (Nieve de Leche) Cualquier sabor: Chocolate, Fresa, Vainilla, Napolitano, Nuez, etc	2	1 gramo tiene 2 calorías
Hot Cakes (el puro pan, sin nada encima)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Waffles (el puro pan, sin nada encima)	3	1 gramo tiene 3 calorías

Cereales

Comida	Factor	Descripción
Cereal Dulce (Froot Loops, Zucaritas, Corn Flakes, Corn Pops, Cheerios, Choco Krispies, etc)	4	1 gramo tiene 4 calorías
Avena cruda	4	1 gramo tiene 4 calorías
Granola	4.5	1 gramo tiene 4.5 calorías
Barras de Granola (Nature Valley, etc)	4.5	1 gramo tiene 4.5 calorías
Quinoa	1.2	1 gramo tiene 1.2 calorías

Untables

Comida	Factor	Descripción
Miel de abeja	3	1 gramo tiene 3 calorías
Miel de maple	3.5	1 gramo tiene 3.5 calorías
Cajeta	3.5	1 gramo tiene 3.5 calorías
Nutella	5.5	1 gramo tiene 5.5 calorías
Mermelada	2.7	1 gramo tiene 2.7 calorías
Crema de Cacahuete	6	1 gramo tiene 6 calorías

Frutas

Comida	Factor	Descripción
Frutas Regulares (Fresas, Manzana, Pera, Piña, Sandía, Melón, Naranja, Mango, Durazno, Kiwi, Ciruela, etc)	0.5	1 gramo tiene 0.5 calorías
Frutas Altas en Calorías (Plátano, Uva, Higo)	1	1 gramo tiene 1 caloría
Frutas Secas Deshidratadas (Dátiles, Pasas, Arándanos, Ciruela, etc)	3	1 gramo tiene 3 calorías

Verduras

Comida	Factor	Descripción
Verduras de Relleno (Apio, Acelgas, Champiñones, Nopal, Calabacita, Tomate, Jitomate, Coliflor, Lechuga, Espinaca, Pepino)	0.2	1 gramo tiene 0.2 calorías
Verduras de Cuerpo (Ejote, Betabel, Pimiento Morrón, Zanahoria, Cebolla, Brócoli)	0.4	1 gramo tiene 0.4 calorías
Verduras Almidonadas (Grano de elote cocido, Chícharos cocidos)	1	1 gramo tiene 1 caloría

Yogurts

Comida	Factor	Descripción
Yogurt Regular con Azúcar o Frutas (Bebible, Griego o Normal con sabor)	1	1 gramo tiene 1 caloría
Yogurt Natural Sin Azúcar (Griego o Regular)	0.6	1 gramo tiene 0.6 calorías

1 gramo de agua/refresco/leche/yogurt es aproximadamente $\approx$ 1 mL.

Refrescos, Jugos y Bebidas Azucaradas

Comida	Factor	Descripción
Bebidas Azucaradas (Refrescos normales, Jugos embotellados, Aguas frescas con azúcar)	0.4	1 gramo tiene 0.4 calorías
Bebidas Light, Cero o Infusiones (Refresco Cero/Light, Agua natural, Té o Café sin azúcar)	0	1 gramo tiene 0 calorías

1 gramo de agua/refresco/leche/cerveza es aproximadamente $\approx$ 1 mL.

Cervezas y Alcohol

Comida	Factor	Descripción
Cerveza Regular o Bebidas Alcohólicas Preparadas	0.4	1 gramo tiene 0.4 calorías
Cerveza Light o Ultra	0.3	1 gramo tiene 0.3 calorías

1 gramo de agua/refresco/leche/cerveza es aproximadamente $\approx$ 1 mL.

Leches

Comida	Factor	Descripción
Leche Entera o Bebidas de Soya/Almendras con azúcar	0.6	1 gramo tiene 0.6 calorías
Leche Descremada, Light o Bebidas de Almendra/Coco SIN azúcar	0.4	1 gramo tiene 0.4 calorías
Leche Evaporada (tipo Clavel)	1.3	1 gramo tiene 1.3 calorías

1 gramo de agua/refresco/leche/cerveza es aproximadamente $\approx$ 1 mL.

Embutidos (Jamón, Salchicha, Tocino, Pepperoni, Chorizo)

Comida	Factor	Descripción
Embutidos Grasos (Tocino, Pepperoni, Salami, Chorizo, Longaniza)	5	1 gramo tiene 5 calorías
Embutidos Regulares (Cerdo) (Salchicha de Cerdo, Mortadela)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Embutidos Ligeros (Jamón de Pavo, Pechuga de Pavo, Salchicha de Pavo o Pollo, Jamón de Pierna de Cerdo)	1.2	1 gramo tiene 1.2 calorías

Grasas, Aderezos y Salsas

Comida	Factor	Descripción
Aceites de Cocina, Manteca y Mantequilla (Aceite de oliva, canola, aguacate, mantequilla normal, ghee, manteca de puerco)	9	1 gramo tiene 9 calorías
Mayonesa Regular	7	1 gramo tiene 7 calorías
Mayonesa Light	3	1 gramo tiene 3 calorías
Salsa Cátsup / Ketchup	1	1 gramo tiene 1 caloría
Mostaza Regular	0.6	1 gramo tiene 0.6 calorías
Crema Ácida o Media Crema (La que se le pone a los chilaquiles o flautas)	2.5	1 gramo tiene 2.5 calorías
Salsas Picantes y Adobos (Salsa verde, roja, Valentina, Tamazula, tatemadas, etc. que sean base agua/tomate)	0.3	1 gramo tiene 0.3 calorías



Pesa todo en gramos, no en mililitros (mL):

1 gramo de agua/refresco/leche/cerveza/yogurt es aproximadamente 1 mL.

La diferencia en densidad es de apenas un 1% a 3% (un error de menos de 3 calorías por vaso).

Es irrelevante.