

Conteo de calorías, cada bocado cuenta

Si cuenta las calorías que consume su hijo, es importante que recuerde que las porciones pequeñas e incluso un mordisco, pueden tener calorías. La siguiente tabla le ayudará a contar cada bocadito.

Pequeño bocado	Calorías	Pequeño bocado	Calorías	Pequeño bocado	Calorías
Galleta de animalito, 1	15	Galletas Gram, ¼	15	Papas fritas, 1	10
Aguacate, 1 Cu	23	Half 'n Half, 1 Cu	19	Pretzel pequeños, 1	6
Cheerios®, 1 Cu	6	Hershey's Kiss®, 1	22	Pretzel en bastones, 1 delgado	2
Cheese Nip, 1	5	Hummus, 1 Cu	25	Budín, regular, 1 onza	30
Queso rallado, 1 Cu	52	Desayuno instantáneo en polvo, 1 Cu	30	Budín, alto en calorías, 1 onza	60
Cheetos®, 1	8	Helado (mantecado), de dieta, 1 Cu	8	Pieza de Reese's®, 1	4
Cheez It®, 1	5	Helado, regular, 1 Cu	30	Barra de Rice Krispie®, 1	90
Chip Ahoy®, pequeños	30	Jalea o mermelada, 1 Cu	50	Ritz Bitz®, 1	11
Chip Ahoy®, regular	48	Catsup, 1 Cu	15	Galleta Ritz, 1	16
Queso tipo cottage, 1 Cu	13	Barra de Kudos®, 1	100	Galletas saladas, 1	12
Queso Crema, 1 Cu	50	Mandarina, 1 Cu	5	Sorbete, 1 Cu	13
Sopa de crema, 1 onza	20-30	Malteada, 1 onza	45	Skittles®, ¼ taza	163
Dona (rosquilla), pequeña	60	Leche en polvo, 1 Cu	27	Starburst®, 1	20
Bolita de dona	70	Muffin pequeño, 1	90	Galletas Teddy graham® (oso), 1	5
Doritos®, 1	15	M & Ms®, ¼ taza	240	Triscuit®, unidad delgada	9
Fruta seca, 1 Cu	40	Nutella®, 1 Cu	100	Oblea de vainilla, 1	18
Huevo, 1	80	Barra de Nutrigrain®, 1	120	Wheat thin®, 1	9
Yema de huevo, 1	55	Avena con sabor, 1 Cu	16	Wheatable®, 1	8
Frito, 1	5	Aceituna, 1	6	Leche entera, 1 onza	19
Froot Loops®, 1Cu	7	Oreo®, pequeña	14	Crema batida, 1 Cu	52
Batido de frutas, 1 onza	30	Oreo®, regular	40	Cubierta batida, 1 Cu	11
Gerber® puffs, 20	8	Queso parmesano, 1 Cu	22	Yogur de sabor, 1 onza	~30
Gerber® Crunchies, 5	9	Mantequilla de cacahuete (maní), 1 Cu	95		
Galleta Goldfish®, 1, 5	3	Poptart®, 1	190		

cu = cucharadita aproximadas

Cu = Cucharada (aproxomadamente 3 cucharaditas)

~ calorías

Cenas ligeras

Producto	Calorías	Producto	Calorías
Pizza de queso, 1 trozo	~200	Ravioles de carne, ½ taza	115
Sopa de pollo con fideos, ½ taza	40	Rice A Roni®, ½ taza	150
Easy Mac®, 1 porción	230	*Anillos de fideo con carne de Gerber, 1 porción	150
*Fideos en forma de concha con queso, 1 porción	150	Spaghettios®, ½ taza	85
*Fideos en forma de estrella con pollo, 1 porción	120	Guisado de pavo con arroz, 1 porción	100

*Pequeñas comidas de Gerber Graduates® Lil' Dinners

Salsas y productos varios

Producto	Calorías	Producto	Calorías
Mantequilla, 1 cu	35	Salsa para pasta, 1 Cu	7
Salsa de caramelo, 1 Cu	52	Relleno de pie, 1 Cu	15
Salsa de queso, 1 Cu	35	Salsa ranchera, 1 Cu	73
Jarabe de chocolate, 1 Cu	50	Salsa dulce, 1 Cu	20
Salsa de dulce de azúcar y mantequilla, 1 Cu	60	Crema agria, 1 Cu	25
Salsa de carne, 1 Cu	8	Jarabe de frutilla, 1 Cu	50
Guacamole, 1 Cu	25	Salsa tártara, 1 Cu	60
Margarina, 1 cu	23	Thousand Island, 1 Cu	59
Crema de malvaviscos, 1 Cu	20	Aceite vegetal, 1 cu	40
Mayonesa, 1 cu	30		

Agregue lo suyo:

Producto	Calorías

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.