

ALIMENTO	VALOR CALÓRICO POR 100 G. DE PORCIÓN COMESTIBLE
Patatas fritas (chips)	544 Kcal
Hamburguesa (casera) (MacDonalds tipo BigMac)	295 Kcal 495 Kcal
Magdalenas	469 Kcal
Donut	456 Kcal
Espaguetis con salsa	375 Kcal
Palomitas	375 Kcal
Paella	350 Kcal
Helado (chocolate o nata)	150-350 Kcal
Bebida con alcohol (whisky)	244 Kcal
Pizza	234 Kcal
Refresco (cola 1 lata 330 ml.)	139 Kcal
Vino	70 Kcal

Número de kilocalorías por alimento

EJERCICIO	TIEMPO	GASTO ENERGÉTICO
Bicicleta estática	60 minutos Intensidad leve Intensidad moderada Intensidad alta	210 kcal 490 kcal 735 kcal
Trotar	60 minutos (8 km aprox.)	480-560 kcal
Caminar a unos 5km/h	30 minutos	180-210 kcal
Tenis, parejas		300 kcal
Ciclismo paseo llano	60 minutos	250 kcal

Gasto energético de diferentes tipos de ejercicio físico durante un tiempo en concreto y en una persona de unos 70 kg.