

/Evaluación Nutricional / Dietética del Adulto

Preparación	Kcal	Proteínas	CHO	Lípidos
Budín de zapallito italiano	326	12.5	34.7	16.2
Carbonada	336	18.3	42.7	8.8
Cazuela vacuno	375	28.4	45.5	6.2
Charquicán	371	17.9	43.9	13.8
Completo italiano	445	12.3	44.3	24.6
Empanada de pino al horno	502	13.3	56.8	24
Empanada queso frita (chica)	387	6.8	23.2	29.3
Estofado	403	42.6	38	11
Garbanzos	656	24	83.6	25.7
Guiso de porotos verdes	292	16.2	26.7	13.9
Lasaña	5.9	34.3	45.3	18.8
Lentejas con arroz	474	26.8	75.4	10.3
Pantrucas	299	16.9	44.9	4.3
Papas fritas (225 g)	396	3.4	40	25.1
Pastel de choclo	384	20.4	49.3	12.2
Pastel de papas	539	19	59.6	24.6
Pescado frito	304	26.4	8.5	17.6
Pizza napolitana (porción)	362	17.7	33.5	17.3
Pollo al jugo	277	33.4	4.8	13.1
Pollo asado	247	32.8	10	12.1
Porotos con mazamorra	244	9.6	41.6	6.4
Porotos con tallarines	453	24.7	76	15.8
Puré de papas	339	7.7	54.8	10.5
Queque	226	5.6	41.8	3.8
Tomaticán	415	25	42.3	16.8
Tortilla de acelga	163	5.7	8.1	12.6

Fuente: Valor Nutricional de preparaciones culinarias habituales en Chile. Depto. Nutrición.