

Calcula las calorías de los siguientes alimentos usando la tabla e indica si son alimentos plásticos (P), reguladores (R) o energéticos (E):

ALIMENTO	CALORÍAS	TIPO	ALIMENTO	CALORÍAS	TIPO
10 g ketchup			250 g de cacahuetes		
100 g de apio			Una bolsa de gusanitos de 50 g		
100 g de cacao			Medio bollo suizo (95 g)		
Dos kilos de carne de liebre			Dos yogures de fresa (250 g)		
100 g de fresas y 50 g de nata			Una langosta de 450 g		
100 g de yogur natural y 10 g de coco			Un cubata con 25 g de ginebra y 250 g de Coca-cola		
1,25 kg de miel			100 g de churros y 200 gramos de chocolate		
Una tonelada de aceite puro			200 gramos de agua		
150 g de pan de trigo blanco y 20 g de paté			150 g de queso de Burgos y 25 g de miel		
150 g de sardinas			Una tortilla con 2 huevos de pato (174 g) y 10 gramos de aceite		
1500 g de hígado de vaca			275 g de hígado de vaca		
175 kg de zanahorias			125 g del producto de la tabla que aporte más calorías		
2,5 kg de atún fresco			137 g de chorizo		
200 g de pan de centeno y 75 g de chorizo			Una magdalena (50 g)		
25 g de alcachofas			75 kg de zumo envasado		
25 g de nata			78 g de cereales y 200 g de leche de vaca fresca		
250 g de sobrasada			375 g de besugo al horno y 100 g de patatas		
Kilo y medio de pimientos			Un espeto de sardinas 225 g		
350 g de callos			Un paquete de pipas de girasol peladas (75 g)		
50 g de mantequilla			Una copa con 5 bolas de helado (350 g)		
50 g de pera y 75 g de manzana			Una porción de pizza precocinada (180 g)		
3.500 g de riñones			Un bocadillo de jamón serano (200 g de pan y 75 de jamón)		
75 g de habas secas			5 salchichas Frankfurt (150 g)		
7.800 kg de naranjas			Un chuletón de vaca (semigrasa) de 788 g		
Medio kilo de almejas			135 g de acelgas hervidas y un lenguado (211 g) a la plancha		

