

GUÍA CALÓRICA PARA TRABAJAR CON CONCIENCIA, NO CON CALCULADORA

Guía rápida de “conciencia calórica”

Cuando de “contar” calorías se trata, los números son aproximados. No hay exactitud quirúrgica, varían por marca, receta, cantidad y tamaño. Contar calorías todo el día, estresa, realmente no es divertido, ni saludable y te roba el gozo de comer con conciencia y sin culpa, que es parte de la filosofía de Ponte Chingona.

Esta guía es para ubicarte, hacer conciencia y elegir mejor, NO para vivir con calculadora en la mano.

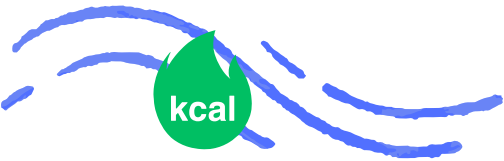
Estas son porciones orientativas y contenido calórico aproximado. Úsalo como mapa, no como cárcel.

kcal Proteínas (prioriza siempre)



- Pechuga de pollo (100 g cocida): 165 kcal
- Carne magra de res (100 g cocida): 200–230 kcal
- Pavo (100 g): 130–160 kcal
- Atún en agua (1 lata ~120 g escurrido): 110–130 kcal
- Salmón (100 g): 200–230 kcal
- Claras de huevo (3 pzas): 50 kcal
- Huevo entero (1 pza): 70–80 kcal
- Queso cottage/requesón (½ taza): 90–110 kcal
- Yogurt griego natural (¾ taza ~170 g): 100–130 kcal
- Tofu firme (100 g): 70–90 kcal
- Lentejas cocidas (1 taza): 200–230 kcal
- Frijoles cocidos (1 taza): 210–240 kcal

Tip: proteína “limpia” = menos salsas, empanizados y aceites ocultos.



kcal



kcal

Grasas saludables: calcula con cuchara)



- Aguacate ($\frac{1}{2}$ pza mediana): 120–150 kcal
- Aceite de oliva (1 cda): 120 kcal
- Aceite de coco (1 cda): 120 kcal
- Nueces/almendras (1 puñito ~20–25 g): 120–160 kcal
- Cacahuates (2 cdas): 160–180 kcal
- Semillas de chía/linaza (1 cda): 50–60 kcal
- Mantequilla de cacahuete/almendra (1 cda rasa): 90–100 kcal
- Quesos curados (30 g): 100–120 kcal

Tip: grasas = amigas del hambre estable; no se comen “a ojo alegre”.



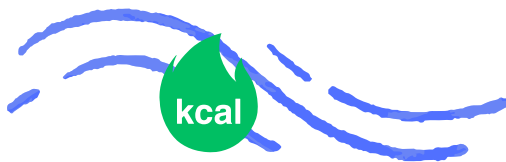
kcal

Vegetales (libres con medida de sensatez)



- Mezcla de hojas/verdes (2 tazas): 20–30 kcal
- Brócoli/coliflor (1 taza cocida): 30–50 kcal
- Zanahoria (1 taza cruda): 45–55 kcal
- Calabacita (1 taza cocida): 25–35 kcal
- Pepino (1 taza): 15–20 kcal
- Pimiento (1 taza): 30–40 kcal
- Jitomate (1 mediano): 20–25 kcal

Tip: vegetales = volumen + fibra + saciedad. Úsalos para “llenar” plato.



kcal Carbohidratos refinados (ojo con la porción)

- Tortilla de maíz (1 pza): 60–70 kcal
- Tortilla de harina (1 pza chica): 120–150 kcal
- Pan blanco (1 rebanada): 70–90 kcal
- Pan integral (1 rebanada): 80–100 kcal
- Arroz blanco cocido (1 taza): 200–230 kcal
- Pasta cocida (1 taza): 200–220 kcal
- Papa cocida (1 mediana): 150–170 kcal
- Galletas saladas (6 pzas): 120–140 kcal

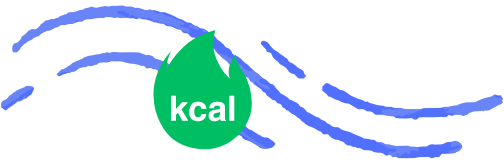
Tip: piensa “carbs con propósito”: porción medida + proteína + vegetal.



kcal Frutas (naturales, dulces; mide con puño/taza)

- Manzana/pera (1 mediana): 90–110 kcal
- Plátano (1 mediano): 100–120 kcal
- Uvas (1 taza): 90–110 kcal
- Mango (1 taza en cubos): 95–105 kcal
- Fresas (1 taza): 45–55 kcal
- Papaya (1 taza): 55–65 kcal
- Arándanos (1 taza): 80–90 kcal

Tip: si hay ansiedad por dulce, fruta + proteína (yogurt/queso cottage) = mejor.



kcal



kcal Bebidas (los líquidos engañan)

- Agua natural (libre): 0 kcal
- Café negro/té sin azúcar: 0–5 kcal
- Café con leche y azúcar (vaso mediano): 120–180 kcal
- Refresco normal (355 ml): 140–160 kcal
- Agua fresca azucarada (1 vaso): 120–180 kcal
- Jugo de frutas (240 ml): 100–140 kcal
- Cerveza (355 ml): 140–160 kcal
- Vino (150 ml): 110–130 kcal
- Bebida energética (1 lata): 100–160 kcal

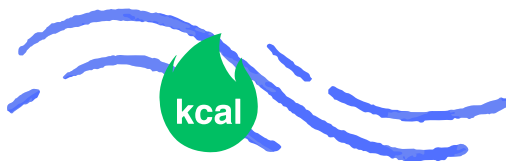
Tip: primero hidrátate, luego decide. La sed finge hambre.



kcal Aderezos y “extras” (donde se esconde el desorden)

- Mayonesa (1 cda): 90–100 kcal
- Cremas/aderezos cremosos (1 cda): 70–100 kcal
- Aderezo tipo vinagreta (1 cda): 40–70 kcal
- Catsup (1 cda): 15–20 kcal
- Miel (1 cda): 60–65 kcal
- Aguacate machacado/guac (2 cdas): 80–100 kcal
- Queso rallado (¼ taza): 90–110 kcal

Tip: sirve primero tu comida, y al final añade el aderezo medido o adereza con sal, limón, pimienta si lo que estás buscando es desintoxicarte de ultraprocesados..



kcal

Antojos típicos (para abrir ojos, no para culparte)

- Galleta tipo sándwich (1 pza): 50–60 kcal
- Galleta de chispas (1 grande): 180–220 kcal
- Pastelito industrial (1 pza): 180–250 kcal
- Chocolate con leche (4 cuadritos ~25 g): 130–150 kcal
- Barrita “granola” azucarada (1 pza): 90–130 kcal
- Helado (½ taza): 120–180 kcal
- Refresco (355 ml): 140–160 kcal
- Papas fritas (1 bolsita chica ~28 g): 140–160 kcal

Tip: si vas a comer antojo, hazlo consciente: siéntate, porción medida, sin pantalla, disfruta y termina. Sin culpa, sin “ya la regué, me sigo”.

¿Cómo usar esta guía? (3 reglas simples)

- **Mira la porción y combina: proteína + vegetal + carbo con sentido + grasa medida.**
- **Evita líquidos azucarados: son calorías sin saciedad.**
- **Conciencia y no perfección, no conteo: Evita el desgaste y el estrés de contar calorías (de cualquier forma NUNCA serán números exactos.**
- **Eiges mejor cada vez que comes con conciencia y los cambios se empiezan a sentir y notar desde adentro hacia afuera.**