



Cereal, Arroz y Pasta:

(Bread, Cereal, Rice and Pasta: Comparing Fat and Calories)

Comparando Grasa y Calorías

Use esta tabla para comparar grasa y calorías en una ración de alimentos del Grupo del Pan, Cereal, Arroz y Pasta.

40 a 99 calorías, menos de 3 gramos de grasa	100 a 170 calorías, 3 a 6 gramos de grasa	Más de 170 calorías, más de 6 gramos de grasa
1/2 bagel (3 pulgadas diámetro) 1 rebanada de pan 1/2 paquete de pan 2 cuadros galletas graham 1/2 taza sémola 1/2 pan hamburguesa 1 pan para cena 1/2 pan para hot dog 1/2 taza cereal caliente 1/2 taza macarrón 1/2 taza fideos 1 pancake (4 pulgadas diámetro) 1/2 taza pasta 1 pan pita (tamaño promedio) 1/2 taza arroz 2 pasteles de arroz 4 galletas saladas 1 tortilla (6 pulgadas diámetro)	1 biscuit (2 pulgadas diámetro) 1 pedazo de pan de maíz (cuadro de 3 pulgadas) 1 rebanada de tostado francés 2 “hush puppies” 1 muffin (2 1/2 pulgadas diámetro) 1 taco solo 1 waffle (congelado)	1/2 taza relleno de pan (hecho con grasa) 1/2 pan de media luna/ cuerno grande 1 dona 1/2 taza arroz frito 1 fritura de maíz (2 pulgadas diámetro) 1 pastelito de tostador

Nota: La cantidad de grasa y el número de calorías varía en los cereales secos para el desayuno. Vea la etiqueta para saber cuánta grasa y cuántas calorías tiene una ración.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revision y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-SP-702 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director