

LAS CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS

Tabla de kilocalorías por cada 100g de alimento. Los datos de los distintos alimentos vienen en su estado natural, con piel, cáscara, huesos, etc.

| Grupo 1: Leche y derivados | |
|---|-----|
| Leche condensada | 325 |
| Leche de cabra fresca | 90 |
| Leche de vaca desnatada | 36 |
| Leche de vaca fresca | 65 |
| Leche en polvo descremada | 350 |
| Leche en polvo entera | 490 |
| Yogur de frutas | 100 |
| Yogur natural | 45 |
| Quesos | |
| Queso de bola | 352 |
| Queso de Burgos | 215 |
| Queso de Cabrales | 385 |
| Queso de Camembert | 305 |
| Queso de leche de cabra | 175 |
| Queso de Roquefort | 364 |
| Queso en porciones | 191 |
| Queso Gruyere | 420 |
| Queso manchego | 310 |
| Requesón | 80 |
| Grupo 2: Carnes, huevos y pescados | |
| Carnes | |
| Callos | 99 |
| Carne de caballo | 120 |
| Carne de cabra | 180 |
| Carne de cerdo menos grasa | 280 |
| Carne de cerdo muy grasa | 375 |
| Carne de conejo | 160 |
| Carne de cordero | 280 |
| Carne de liebre | 140 |
| Carne de oveja | 750 |
| Carne de ternera (magra) | 156 |
| Carne de ternera (semigrasa) | 190 |
| Carne de vaca (grasa) | 300 |
| Carne de vaca (magra) | 200 |
| Carne de vaca (semigrasa) | 250 |
| Chorizo | 210 |
| Gallina | 112 |
| Hígado de vaca | 130 |
| Jamón cocido | 454 |
| Jamón crudo (magro) | 170 |
| Jamón crudo (semigraso) | 300 |
| Morcilla | 160 |
| Mortadela | 190 |
| Paté | 454 |
| Pato | 320 |
| Pavo | 260 |
| Pollo (completo) | 200 |
| Riñones | 130 |
| Salchichas | 400 |
| Salchichas de Frankfurt | 200 |
| Salchichón | 420 |
| Sesos | 130 |
| Sobrasada | 468 |
| Visceras en general | 140 |
| Huevos | |
| Clara de huevo de gallina | 48 |
| Huevo de pato | 189 |
| Huevo entero de gallina sin cáscara | 180 |
| Yema de huevo de gallina | 368 |
| Pescados y mariscos | |
| Almejas | 78 |
| Anchoas frescas | 95 |
| Arenques frescos | 160 |
| Atún fresco | 180 |
| Bacalao fresco | 75 |
| Besugo fresco | 100 |
| Bonito fresco | 150 |
| Boquerones | 170 |
| Caballa fresca | 175 |
| Calamares | 80 |
| Cangrejos | 100 |
| Chicharros y jureles | 170 |
| Gallos | 85 |
| Gambas y similares | 100 |

| Langosta | 90 |
|--|-----|
| Langostinos | 115 |
| Lenguado | 100 |
| Mejillones | 72 |
| Merluza | 80 |
| Mero | 90 |
| Palometa | 125 |
| Pescadilla | 75 |
| Pulpo | 60 |
| Rape | 86 |
| Salmonete | 100 |
| Sardinas | 160 |
| Trucha | 162 |
| Pescados salados | |
| Pobres en grasa (bacalao, besugo) | 310 |
| Ricos en grasa (arenque, sardina, salmón) | 360 |
| Pescados en aceite | |
| Atún y bonito | 300 |
| Sardinas | 300 |
| Mejillones en escabeche | 133 |
| Otros | 314 |
| Grupo 3: legumbres, tubérculos y frutos secos | |
| Legumbres | |
| Garbanzos | 360 |
| Guisantes secos | 346 |
| Habas secas | 330 |
| Judías | 330 |
| Lentejas | 320 |
| Tubérculos | |
| Batatas y boniatos | 116 |
| Patatas | 85 |
| Frutos secos | |
| Almendras | 480 |
| Avellanas | 540 |
| Cacahuetes | 540 |
| Castañas frescas | 170 |
| Dátiles | 290 |
| Nueces | 600 |
| Grupo 4: Verduras y hortalizas | |
| Acelgas | 22 |
| Ajos | 100 |
| Alcachofas | 50 |
| Apio | 20 |
| Berenjenas | 27 |
| Calabacín | 31 |
| Calabaza | 15 |
| Cardo | 18 |
| Cebollas | 40 |
| Coles de Bruselas | 47 |
| Coliflor | 30 |
| Ensalada de tomate | 23 |
| Escarola | 20 |
| Espárragos | 20 |
| Espinacas | 25 |
| Guisantes verdes | 85 |
| Habas frescas | 100 |
| Hortalizas frescas no especificadas | 27 |
| Judías verdes | 39 |
| Lechuga | 16 |
| Pepino | 13 |
| Perejil | 43 |
| Pimiento | 30 |
| Puerros | 50 |
| Rábano | 20 |
| Remolacha | 47 |
| Repollo | 25 |
| Tomates | 20 |
| Zanahorias | 40 |
| Grupo 5: frutas | |
| Aceitunas frescas | 135 |
| Aguacate | 104 |
| Albaricoque | 54 |
| Cerezas | 60 |

| Chirimoyas | 80 |
|-----------------------------------|-----|
| Ciruela | 60 |
| Coco | 300 |
| Fresas | 40 |
| Fresón | 40 |
| Higos | 85 |
| Higos secos | 280 |
| Limón | 35 |
| Mandarina | 43 |
| Manzana | 55 |
| Melocotón | 55 |
| Melón | 25 |
| Membrillo | 75 |
| Mermeladas | 300 |
| Naranja | 42 |
| Naranja (zumos) | 40 |
| Pasas | 280 |
| Pera | 60 |
| Piña | 51 |
| Plátano | 100 |
| Pomelo | 30 |
| Sandía | 22 |
| Uvas | 65 |
| Zumo envasado | 43 |
| Grupo 6: cereales y azúcar | |
| Arroz | 360 |
| Azúcar | 400 |
| Bollo suizo | 315 |
| Centeno | 325 |
| Churros | 408 |
| Dulces | 292 |
| Galletas | 390 |
| Harina de trigo | 360 |
| Magdalenas | 490 |
| Maíz | 360 |
| Miel | 300 |
| Pan de centeno | 261 |
| Pan de trigo (blanco) | 280 |
| Pan de trigo (integral) | 286 |
| Pasta | 360 |
| Sémola | 360 |
| Grupo 7: grasas y varios | |
| Aceite puro | 864 |
| Bechamel | 120 |
| Cacao | 590 |
| Canelones | 127 |
| Cereales desayuno | 386 |
| Cerveza | 41 |
| Chocolate | 500 |
| Croquetas | 123 |
| Donut, croissant | 400 |
| Doritos y similares | 475 |
| Ginebra | 244 |
| Guisantes congelados | 71 |
| Gusanitos | 504 |
| Helados | 204 |
| Ketchup | 96 |
| Manteca de cerdo | 825 |
| Mantequilla | 720 |
| Margarina | 720 |
| Mayonesa | 718 |
| Melocotón en almíbar | 84 |
| Mostaza | 16 |
| Nata | 300 |
| Natillas y flanes | 132 |
| Patatas fritas envasadas | 215 |
| Pescado empanado | 178 |
| Petit suisse | 124 |
| Pipas de girasol | 540 |
| Pizza precocinada | 234 |
| Refrescos | 48 |
| Sofrito | 117 |
| Sopa de pasta | 373 |
| Tocino | 760 |
| Vino de mesa | 70 |
| Whisky | 244 |

