

## POR RACIONES DE ALIMENTOS O PLATOS DEFINIDOS

- [Bollería y pastelería](#)
- [Azúcares y dulces](#)
- [Verduras y hortalizas](#)
- [Legumbres](#)
- [Frutas](#)
- [Lácteos y derivados](#)
- [Carnes y derivados](#)
- [Pescados](#)
- [Huevos](#)
- [Aceites y grasas](#)
- [Bebidas](#)
- [Cereales y derivados](#)
- [Aperitivos de bolsa](#)
- [Platos preparados](#)
- [Comida rápida](#)
- [Salsas](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (I)									
Bollería y pastelería									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Bimbocao	Un bollo	65	250	384	8	52	16	ND	ND
Bizcocho genovesa (sin grasa)	Una ración	80	283	354	4,7	77,2	2,9	67	ND
Bizcocho de soletilla	Un bizcocho	12	48	400	8	83	4	ND	ND
Bollycao	Un bollo	90	361	401	3,7	59,6	16,4	ND	7,5
Bony	Una unidad	40	166	415	4,3	58,3	18,3	ND	ND
Brazo de gitano	Una ración	100	351	351	4,3	58,1	11,3	86	2,4
Buñuelos	Una unidad	20	83	413	6,3	51,6	20,1	ND	ND
Coca	Una porción	100	394	394	8	68	10	ND	ND
Cráquers	Una unidad	2	9	458	9,5	68,3	16,3	ND	6,1
Croissant	Una unidad	65	280	431	8	48	23	130	5,5
Croissant de chocolate	Una unidad	65	272	419	5	48	23	130	9
Donetes	Una unidad	18	83	459	6,2	47,8	27	24	ND
Donuts chocolate	Una unidad	50	238	475	7	42	31	ND	ND
Donuts crema	Una unidad	60	301	501	5,5	43,1	34,1	ND	2,8
Donuts normales	Una unidad	50	310	419	6	47	23	24	1,5
Dupis	Una unidad	50	188	376	7	48,6	17,1	ND	ND
Ensamada	Una unidad	65	263	404	5	42	24	ND	ND
Galletas María	Una galleta	8	34	429	7	81	8,5	65	2
Galletas danesas	Una galleta	10	51	506	5,7	64,1	25,2	ND	ND
Galletas en general	Una galleta	8	37	457	7,3	71	16	65	2,4

(promedio)									
Galletas de chocolate	Una galleta	11	56	510	6,8	66,5	24,1	51	2,2
Galletas saladas	Una galleta	3	14	459	10,8	75,8	12,5	130	3
Hojaldre cocinado	Una porción	50	286	571	5,6	45,9	40,6	54	2,1
Magdalenas	Una unidad	30	146	486	6,4	65,5	22	130	2,5
Mojicones	Una unidad	60	237	395	5,9	47,1	20,3	ND	ND
Napolitana de chocolate	Una unidad	85	397	467	7	49	27	ND	ND
Napolitana de crema	Una unidad	85	339	339	6,5	55	17	ND	ND
Palmeras	Una unidad	85	432	509	5,3	60	27,5	ND	ND
Pasta quebrada	Una porción	50	322	643	6,6	32,3	54,2	43	2,5
Pastas de té	Una unidad	10	48	476	5,6	79,1	15,2	130	2,5
Pastel de manzana	Una porción	100	311	311	3,6	40,1	15,1	130	2,5
Pastel de queso	Una porción	100	378	378	19,8	40,4	15,2	130	2,5
Phoskitos	Una unidad	40	172	431	5	60	19	ND	ND
Quiché Lorraine	Una porción	100	319	319	12,5	17,3	22,2	140	0,6
Rosquillas	Una unidad	30	165	551	5,7	46,6	38	ND	1,3
Sobaos	Una unidad	20	92	460	5,7	53	25	ND	5,9
Tarzán	Una unidad	40	174	435	6	62	18,1	ND	ND
Tigretón	Una unidad	40	163	408	4,7	55,9	18,4	ND	ND
Tortas de aceite	Una torta	30	146	485	7,5	53,3	26,9	ND	ND
Valencianas	Una unidad	30	133	442	4,9	54,9	22,5	ND	ND

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (II)									
Azúcares y dulces									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Azúcar	Un sobre o dos terrones	10	40	400	0	100	0	0	0
Barra de	Una	50	245	490	4,6	58	26,6	0	0

chocolate "Bounty"	unidad								
Barra de chocolate "Kit-at"	Una unidad	48	192	400	4,1	58	16,8	0	0
Barra de chocolate "Mars"	Una unidad	50	230	460	5,6	65,9	19,3	0	0
Barra de chocolate "Twix"	Una unidad	50	241	483	6,5	58,8	24,6	0	0
Bombones	Un bombón	15	71	474	4,8	66	21,2	0	0
Caramelos	Un caramelo	5	19	380	0,8	94	0,1	0	0
Caramelos de nata	Un caramelo	10	45	448	2,1	71,1	17,2	17	0
Chicle con azúcar	Un chicle	5	19	380	0	95	0	0	0
Chocolate a la taza	Una ración	30	110	368	5	82,5	2	0	0
Chocolate blanco Milkibar	Una tableta pequeña	20	109	543	8	58,3	30,6	0	0
Chocolate con leche	Una onza	25	130	521	6,2	55,5	30,5	0	2,5
Chocolate con leche y almendras	Una onza	25	139	555	8,7	51,5	34,9	0	3
Chocolate negro	Una onza	25	131	523	6,4	46,7	34,5	0	0
Cola-Cao	Una ración individual	18	65	360	6,5	78	2,4	0	ND
Cola-Cao bajo en calorías	Una ración individual	10	30	302	16	47	5,5	0	ND
Crema de cacao con avellanas	Una ración	30	157	524	6,2	50,5	33	2	0,8
Crunch	Una unidad	20	105	527	6,4	60,3	28,9	0	2,3
Dulce de membrillo o guayaba	Una ración	30	68	227	0,3	56	0,2	0	0,9
Gominolas	Un caramelo	5	9	183	1	44,8	0	0	0
Grageas chocolate	Un bote pequeño	20	95	475	5,4	73,9	17,5	17	0
Mazapán	Una unidad	20	92	460	9	52	24	0	6
Mermeladas con azúcar	Una ración	25	71	283	0,5	70	0,1	0	0
Mermeladas sin azúcar	Una ración	25	36	144	0,4	35	0,3	0	0
Miel	Una cucharada	20	61	307	0,4	76,4	0	0	0
Nesquik	Una ración	20	75	374	4,2	81,5	3,5	0	0

	individual								
Sorbete	Un vaso	200	281	140	0,9	34,2	0	0	0
Trufas de chocolate	Una unidad	15	68	451	4,7	43,3	28,8	ND	ND
Turrón	Una porción	40	194	485	10	57,4	23,9	0	7,1

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (III)

Verduras y hortalizas									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Acelgas	Un plato	200	59	30	2	4,5	0,4	0	0,8
Ajos	Un diente	4	5	120	5,3	24,3	0,2	0	1,2
Alcachofas	Un plato	200	125	63	3,4	12	0,1	0	1,5
Apio	Un tallo	50	7	63	3,4	12	0,1	0	1,4
Berenjena	Un plato	225	39	17	1,2	2,7	0,2	0	1,4
Berros	Un plato	200	37	18	2,2	1,7	0,3	0	2
Boniatos batata	Un boniato pequeño	150	144	96	1,2	21,5	0,6	0	2,5
Brócoli	Un plato	200	66	33	4,4	1,8	0,9	0	2,6
Calabacín	Un plato	200	62	31	1,3	6	0,2	0	1,3
Calabaza	Un plato	200	57	29	1,3	5,4	0,2	0	1,5
Cardo	Un plato	200	43	21	1,4	3,5	0,2	0	1
Cebolla	Una cebolla mediana	140	64	46	1,4	10	0	0	1,8
Champiñones y setas	Un plato	150	41	27	2,4	4	0,2	0	3
Col	Un plato	200	46	23	1	4,3	0,2	0	2,3
Coles de Bruselas	Un plato	150	81	54	4	8	0,7	0	3
Coliflor	Un plato	200	62	31	2,4	4,9	0,2	0	2
Endivia	Un plato	125	29	23	1,5	4	0,1	0	2
Escarola	Una ración	100	25	25	1,5	4	0,3	0	1
Espárrago de lata	Una ración	75	18	24	1,9	3,4	0,5	0	1
Espárragos	Un plato	100	26	26	2,2	3,9	0,2	0	1
Espinacas	Un plato	200	64	32	3,1	3,6	0,6	0	6
Grelos	Una ración	200	30	15	3,7	0,1	0,4	0	0
Guisantes	Una ración	90	64	72	5	12	0,4	0	5
Habas tiernas	Un plato	150	96	64	5,4	10	0,3	0	4
Judías verdes	Un plato	200	81	40	2,4	7	0,3	0	3
Lechuga	Una ración	125	23	18	1,2	2,9	0,2	0	1,5
Maiz tierno	Una ración	65	32	49	1,1	10,7	0,2	0	1

Menestra de verdura (cocida)	Un plato	200	112	56	3	10,5	0,2	0	2
Nabos	Una unidad	100	29	29	0,8	6	0,2	0	2
Ñame (cocido)	Una ración	150	218	145	1,7	33	0,7	0	3,5
Patata	Una unidad mediana	125	106	85	2	19	0,1	0	2
Patatas fritas (bastoncitos)	Una ración	150	333	222	3,6	30,3	9,6	0	3
Pepino	Una unidad mediana	150	18	12	0,7	2	0,1	0	0,5
Pimientos	Un pimiento (verde)	75	15	20	0,9	3,7	0,2	0	1,4
Puerros	Un puerro	70	29	42	2	7,5	0,4	0	3
Puré de patatas (copos)	Una ración	15	55	368	10	74	3,5	0	2
Rábanos	Una unidad	20	6	30	1,2	4	1	0	1
Remolacha	Una ración	100	39	39	1,6	8	0,1	0	3
Soja, brotes	Una ración	150	75	50	5,5	4,7	1	0	2,3
Tomate natural	Un tomate mediano	125	28	23	1	4	0,3	0	1,5
Tomate triturado	Una cucharada	25	9	36	2,3	5,5	0,5	0	2,8
Zanahoria	Una unidad	65	28	44	1,2	9	0,3	0	3
Zumo de tomate	Un vaso	200	44	22	1	4	0,2	0	3

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (IV)

Legumbres									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Garbanzos	Una ración (peso seco)	80	284	355	29,5	55,8	5,5	0	13,6
Guisantes secos	Una ración (peso seco)	80	265	331	21,6	56	2,3	0	16,7
Habas secas	Una ración	80	203	253	26,1	32,5	2,1	0	27,6

	(peso seco)								
Alubias secas	Una ración (peso seco)	80	255	318	21,4	54,8	1,5	0	21,3
Lentejas	Una ración (peso seco)	80	261	327	23	54,8	1,7	0	11,2
Soja en grano	Una ración (peso seco)	50	186	371	35,9	15,1	18,6	0	15,7

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (V)									
Frutas									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Aceitunas negras	Una ración (8 unidades)	40	118	294	2	4	30	0	3,5
Aceitunas rellenas de anchoa	Una ración (una lata pequeña)	40	65	162	1,2	2,7	16,3	0	3
Aceitunas verdes	Una ración (8 unidades)	40	47	118	1,3	0	12,5	0	4
Aguacate	Una unidad	175	236	135	1,3	1,3	13,8	0	2,4
Albaricoque	Una unidad	50	21	42	0,8	9,5	0,1	0	2,1
Arándano	Una ración	100	32	32	0,6	6,9	0,2	0	1,8
Caqui	Una unidad	100	70	70	0,7	16	0,3	0	1,6
Cerezas	Una ración (8 unidades)	160	99	62	0,8	13,5	0,5	0	1,5
Chirimoya	Una unidad mediana	225	193	86	1	20	0,2	0	1,2
Ciruelas	Una unidad	100	51	51	0,6	11	0,5	0	2,1
Ciruelas secas	Una unidad	10	17	173	2,4	40	0,4	0	16
Coco fresco	Una rodaja	50	176	352	3,2	3,7	36	0	10,5
Cóctel de frutas en	Una ración	200	118	59	0	14,8	0	0	1

almíbar									
Cóctel de frutas en su jugo	Una ración	200	61	30	0,4	7,2	0	0	2
Compota	Una taza	200	141	70	0,3	17,3	0	0	2
Dátil	Una unidad	10	30	296	2,2	71	0,3	0	8,7
Frambuesa	Una ración (10 unidades)	50	21	41	0,9	8	0,6	0	7,4
Fresa y fresón	Una ración (10 unidades media)	150	54	36	0,7	7	0,6	0	2,2
Fruta de la pasión (maracuyá)	Una unidad	100	55	55	0,4	13,4	0	0	0,1
Piñones	Una ración	45	269	598	17,6	15,7	51,6	0	6,5
Promedio frutos secos	Una ración	45	266	591	16	17	51	0	7,5

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (VI)									
Lacteos y derivados									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Arroz con leche	Un envase	150	197	131	4	20	3,9	12	0
Batido de cacao UHT (Puleva)	Un vaso	200	156	78	3	12	2	5	0
Flan de huevo	Una unidad	110	134	122	5,5	12,5	5,5	120	0
Flan de vainilla	Una unidad	100	106	106	3	19	2	16	0
Helados no cremosos	Una bola o ración	100	173	173	3,7	24,8	6,6	7	0
Helados cremosos	Una bola o ración	100	221	221	5,5	21,5	12,5	31	0
Helados, corneto	Un corneto	100	242	242	3,5	31	11,5	2	0
Helados, sin grasa	Una ración	100	78	78	3,5	15	0,4	0	0,5
Horchata de chufa (Puleva)	Un vaso	200	146	73	0,6	12,2	2,4	0	0,9
Leche condensada	Una cucharada	15	52	347	8,8	56	9,7	34	0
Leche de cabra	Un vaso	200	133	67	3,4	4,5	3,9	12	0
Leche de	Un vaso	200	134	67	1,3	7,1	3,7	25	0

oveja									
Leche de soja	Un vaso	200	45	22	0,5	3,3	0,8	0	0
Leche desnatada UHT	Un vaso	200	68	34	3,2	4,9	0,2	2,5	0
Leche entera	Un vaso	200	129	64	3,5	4,5	3,6	12	0
Leche merengada	Un vaso	200	167	84	3	10,7	3,2	12	0
Leche polvo desnatada	Una cucharada	20	71	357	35	51,9	1	3	0
Leche en polvo entera	Una cucharada	20	99	494	26	39	26	97	0
Leche semidesnatada	Un vaso	200	91	46	3,5	4,3	1,6	5	0
Mousse de chocolate	Una unidad	65	118	182	4,8	23,7	7,5	59	0
Mousse de queso con frutas (Danone)	Una unidad	100	134	134	5,4	16	5,4	ND	0,2
Mousse de queso desnatado (Svelttesse)	Una unidad	100	103	103	9	9,7	3,1	ND	0
Mousse de yougur natural	Una unidad	125	201	161	4,3	15,7	9	ND	0
Nata montada	Una ración	50	154	309	2,4	3,4	31,7	109	0
Natillas (vainilla)	Una unidad	150	186	124	3,3	18,4	4,1	16	0
Petit suisse de sabores	Una unidad	60	101	168	7,5	15,6	8,4	21	0
Petit suisse ligero	Una unidad	60	56	93	8,3	14,9	0,05	0	0
Petit suisse para beber	Una unidad	100	53	53	2,9	6,5	1,7	ND	0
Queso azul	Una ración	50	187	375	21	1,8	31,5	86	0
Queso brie	Una ración	50	173	346	22,6	1	27,9	100	0
Queso cabrales	Una ración	50	194	388	21,5	2,1	32,6	84	0
Queso camembert	Una ración	50	143	286	21	0,2	22,3	62	0
Queso cheddar	Una ración	50	205	410	26	0	34	110	0
Queso de bola o Edam	Una ración	50	170	339	23,6	2	26,3	92	0
Queso de Burgos	Una ración	100	294	294	16	3,6	24	70	0
Queso de cabra fresco	Una ración	100	270	270	17,4	1,1	21,8	90	0
Queso emmental	Una ración	50	192	384	28,7	0,5	29,7	92	0
Queso desnatado en porciones	Una porción	15	17	114	16	0	5,5	25	0
Queso entero	Una	15	35	235	11	5,1	19	94	0



en porciones	porción									
Queso fresco con frutas	Una unidad	100	80	80	7	13	0	0	0	
Queso fresco Quark	Una unidad	100	110	110	12,5	3,4	5,1	17	0	
Queso gallego	Una ración	50	165	330	19,4	0	28	96	0	
Queso gruyere	Una ración	50	207	414	29,8	0,9	32,3	105	0	
Queso en lonchas bajo en grasa	Una loncha	20	38	191	19	4	11	ND	0	
Queso en lonchas entero	Una loncha	20	56	280	11	6,5	22	0	0	
Queso manchego curado	Una ración	50	233	465	35,7	0,1	35,8	75	0	
Queso manchego fresco	Una ración	50	166	333	26	0	25,4	ND	0	
Queso manchego semicurado	Una ración	50	196	392	29	0,5	30,4	84	0	
Queso mozzarella	Una ración	50	126	252	18,7	0,5	19,5	46	0	
Queso parmesano	Una ración	50	187	375	35,6	0	25,8	68	0	
Queso roquefort	Una ración	50	181	362	21,5	0,2	30,6	75	0	
Queso untar entero	Una porción	30	82	272	5,5	4	26	90	0	
Queso de untar ligero	Una porción	30	57	190	19	3,8	11	42	0	
Ricota	Una ración	50	79	158	9,5	4,2	11,5	57	0	
Requesón	Una ración	50	49	98	13,6	1,8	4	19	0	
Yogur BIO desnatado (sabores)	Un envase	125	56	45	4,9	5,4	0,4	ND	0	
Yogur BIO entero(natural)	Un envase	125	82	66	3,5	4,2	3,9	ND	0	
Yogur frutas y cereales	Un envase	125	131	105	3,7	17,4	2,3	ND	0	
Yogur de chocolate	Un envase	125	148	118	3,4	21,7	2	ND	0	
Yogur de frutas desnatado	Un envase	125	59	47	4,1	7,6	0	ND	0	
Yogur de frutas entero	Un envase	125	137	109	4,7	18,8	1,7	5,9	0	
Yogur de vainilla	Un envase	125	132	106	5,3	17,1	1,8	5,9	0	
Yogur LC1	Un envase	125	77	61	3,1	4,8	3,3	ND	0	
Yogur LC1 sabores	Un envase	125	122	98	3,8	13,9	3	ND	0	
Yogur LC1	Un	125	99	79	4,6	14,2	0,4	ND	0	

desnatado sabores	envase								
Yogur líquido	Un vaso	200	162	81	1,85	14,4	1,8	ND	0
Yogur líquido desnatado	Un vaso	200	128	64	2	12,3	0,3	0	0
Yogur natural desnatado	Un envase	125	57	46	4,5	6,3	0,3	1	0
Yogur natural entero	Un envase	125	71	57	3,2	3,8	3,2	10	0
Yogur desnatado sabores	Un envase	125	101	82	4	16,2	0	0	0
Yogur entero sabores	Un envase	125	106	85	3,4	13,6	1,9	11	0
Yogur soja	Un envase	125	92		5	3,9	4,2	0	0

[Volver](#)

**Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (VII)**

Carnes y derivados									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Bacon	Una loncha	20	132	661	8,4	1	69,3	100	0
Buey, solomillo	Una ración	150	156	104	18,2	0	3,5	140	0
Butifarra cocida	Una loncha	10	24	243	15	0	20,3	72	0
Butifarra fresca	Una ración	75	286	382	14,1	0,3	36	100	0
Caballo	Un filete	150	140	93	21	0	1	78	0
Cabrito	Una ración	250	283	113	19,3	0	4	75	0
Cecina	Una loncha	20	48	242	39	0	9,5	120	0
Cerdo, chuleta	Una chuleta	180	369	205	17,5	0	15	75	0
Cerdo, costillas	Una ración	150	421	281	17,1	0	23,6	80	0
Cerdo, hígado	Una ración	150	203	135	21	0,5	5	360	0
Cerdo, lomo	Una ración (3 filetes pequeños)	150	147	98	20	0	2	58	0
Cerdo, manitas	Una ración	100	291	291	16	0,5	25	6	0
Cerdo, oreja	Una ración	100	226	226	22,5	0	15,1	82	0
Cerdo, paleta	Una ración	150	219	146	18	0	8,2	68	0
Cerdo, panceta	Una loncha	50	241	482	12,5	0	48	46	0
Cerdo, pierna	Un filete	175	299	171	18	0	11	68	0

Cerdo, riñón	Una ración	150	169	113	16,5	0	5,2	36,5	0
Cerdo, sesos	Una ración	100	126	126	10,6	0,7	9	2000	0
Cerdo, solomillo	Una ración	150	141	94	19	0	2	54	0
Cerdo, tocino	Una loncha	50	336	673	8,4	0	71	57	0
Chicharrones	Una loncha	0	0	0	0	0	0	0	0
Chopped de cerdo	Una loncha	10	18	176	13,5	1,2	13	64	0
Chopped de pavo	Una loncha	10	14	142	13	1,9	9,2	ND	0
Chorizo	Una loncha	10	35	349	20	1,4	29,3	73	0
Ciervo	Una ración	150	155	103	22,2	0	1,6	50	0
Codorniz	Una uniDad	200	213	106	23	0	1,6	43,8	0
Conejo	Una ración	200	174	87	10,1	0	5,2	72	0
Cordero, chuletas	Una ración	200	494	247	15,4	0	20,6	80	0
Cordero, corazón	Una ración	100	157	157	16,8	0	10	80	0
Cordero, costillas	Una ración	200	450	225	18	9	17	78	0
Cordero, hígado	Una ración	150	180	120	21	0	4	300	0
Cordero, paleta	Una ración	180	423	235	17,6	0	18,3	76	0
Cordero, pierna	Una ración	180	336	187	19	0	12,3	78	0
Cordero, riñón	Una ración	150	140	93	16,5	0	3	375	0
Cordero, sesos	Una ración	100	55	55	8,8	0	2,2	2200	0
Faisán	Una ración	300	349	116	22,8	0	2,8	120	0
Fuet, longaniza	Una rodaja	5	24	478	19,5	5,5	42	87	0
Gallina	Una ración	200	464	232	17,3	0	18,1	72	0
Jabalí	Una ración	200	768	284	19,5	0	34	65	0
Jamón cocido extra	Una loncha	25	27	108	19	1,3	3	45	0
Jamón cocido promedio	Una loncha	25	52	209	18,1	9,9	10,8	60,4	0
Jamón serrano	Una loncha	20	48	241	31	0	13	70	0
Jamón serrano ibérico	Una loncha	20	75	374	43,2	0	22,4	70	0
jamón serrano	Una loncha	20	44	218	28,6	0	11,5	71	0

magro									
Liebre	Una ración	250	284	113	21,6	0	3	65	0
Lacón	Una loncha	25	70	282	16,7	0	23,9	50	0
Lomo embuchado	Una loncha	15	49	324	26,9	0	24	24	0
Morcilla	Una loncha	20	80	401	5	12	37	35	0
Mortadela	Una loncha	20	60	299	14	0	27	72	0
Paté	Una ración	40	155	387	10,6	3	37	150	0
Pato	Una ración	200	428	214	22	0	14	75	0
Pavo, muslo	Un filete	200	229	114	20,5	0	3,6	75	0
Pavo, pechuga	Un filete	200	192	96	21,8	0	1	60	0
Pintada	Una ración	200	301	150	23,2	0	6,4	75	0
Pollo, alas	Un ala	35	89	254	23	0	18	90	0
Pollo, hígado	Un hígado	20	25	124	19,7	2,9	3,7	300	0
Pollo, foie-gras o paté	Una ración	40	79	196	13,1	6,5	13,1	337	0
Pollo, muslo	Un muslo	110	114	104	20,6	0	2,4	74	0
Pollo, pechuga	Un filete	150	150	100	22,8	0	1	60	0
Pollo, promedio, (sin piel)	Un cuarto pollo	200	266	133	20,6	0	5,6	81	0
Salchichas de pavo	Una unidad	45	69	153	13,3	1,3	10,5	50	0
Salchichas de pollo	Una unidad	45	105	234	12	6	18	90	0
Salchichas frankfurt	Una unidad	55	149	270	13	0,5	24	60	0
Salchichas frescas	Una unidad	45	133	295	12,9	0	27	72	0
Salchichón	Una rodaja	10	43	434	18,1	1,4	39,5	78	0
Sobrasada	Una rodaja	50	323	645	10,5	0	67	91	0
Ternera, callos	Una ración	200	162	81	14,6	0	2,5	ND	0
Ternera, chuletas	Una chuleta	200	505	253	17	0	20,5	65	0
Ternera, corazón	Una ración	150	156	104	1	0	4	145	0
Ternera, costillas	Una ración	150	160	110	0	0	0	0	0
Ternera, filete	Un filete	175	230	131	20,7	0	5,4	59	0
Ternera, hígado	Un filete	150	165	110	19	0	3,8	300	0
Ternera, lengua	Una ración	150	186	124	18	0	5,8	108	0

Ternera, lomo	Un filete	175	441	252	14,4	0	21,6	68	0
Ternera, riñón	Una ración	150	131	87	16	0	2,6	140	0
Ternera, sesos	Una ración	100	122	122	10,4	0,8	8,6	2000	0
Ternera, solomillo	Una ración	150	150	100	19,3	0	2,5	67	0

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (VIII)									
Pescados									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Almejas, chirlas al natural	5 unidades	75	35	47	10,7	0	0,5	40	0
Anchoas en lata	Una unidad	5	10	193	27,4	0	9,3	70	0
Atún	Una ración	200	400	200	23	0	12	55	0
Atún en aceite (escurrido)	Una lata pequeña	80	166	208	23,8	0	12,5	40	0
Atún en escabeche	Una lata pequeña	80	162	203	15	0	15,9	40	0
Atún lata al natural	Una lata pequeña	80	94	117	25	0	1,9	55	0
Bacalao ahumado	Una ración	100	74	74	18,3	0	0,1	46	0
Bacalao fresco	Una ración	180	134	74	17,7	0	0,4	50	0
Bacalao salado (seco)	Una ración	50	158	315	75	0	1,7	56	0
Berberechos al natural	Una lata	65	60	92	16,9	0	2,75	41	0
Besugo	Una ración	200	172	86	17	0	2	78	0
Bonito	Una ración	200	276	138	21	0	6	60	0
Bonito en aceite	Una lata pequeña	80	176	220	29	0	11,5	46	0
Boquerón	Una ración	200	273	136	20,6	0	6	69	0
Breca	Una ración	200	157	78	13,3	0	2,8	60	0
Caballa	Una ración	200	300	150	15	0	10	80	0
Caballa en aceite	Una lata pequeña	65	121	186	24	0	10	65	0
Calamares	5 anillas	100	80	80	17	0	1,3	222	0
Calamares conserva	Una lata	100	116	116	17	0	5,3	222	0
Cangrejos	Una unidad	95	118	124	19,5	0	5,1	100	0
Carpa	Una ración	200	238	119	18	0	5,2	65	0
Caviar	Una cucharadita	10	23	233	29	0	13	440	0

Caviar sustituto	Una cucharadita	10	11	115	14	2,7	5,3	310	0
Cazón	Una ración	200	249	125	21	0	4,5	51	0
Centollo	Un centollo	150	193	129	20,5	0	5,2	100	0
Chanquetes	Una ración	150	120	80	11,4	1,8	3	69	0
Cigala	Una unidad	95	63	66	15	0	0,7	150	0
Congrio	Una ración	200	202	101	19	0	2,8	40	0
Detón	Una ración	200	206	103	22,4	0	1,5	60	0
Doradas	Una ración	200	185	92	17	0	2,7	42	0
Faneca	Una ración	150	106	71	15,4	0	1	48	0
Gallo	Una ración	200	206	103	21,5	0	1,9	35	0
Gambas	Media docena	70	67	96	21	0	1,3	150	0
Jurel	Una ración	200	248	124	15,7	0	6,8	80	0
Langosta y bogavante	Una ración	250	228	91	18,3	0	2	150	0
Langostinos	Media docena	150	144	96	21	0	1,3	150	0
Lenguado	Una ración	240	191	80	16,5	0	1,5	60	0
Lubina	Una ración	200	167	84	18	0	1,3	68	0
Mejillones	Una ración	0	0	0	0	0	0	0	0
Mejillones conserva	Una lata pequeña	60	101	169	10,7	0	14	62	0
Merluza	Una ración	200	127	63	11,8	0	1,8	67	0
Mero	Una ración	200	236	118	16	0	6	47	0
Ostras	Una unidad	50	27	53	10,2	0	1,4	50	0
Palometa	Una ración	200	250	125	20	0	5	ND	0
Perca	Una ración	200	162	81	18,4	0	0,8	72	0
Percebes	Una ración	100	66	66	15,7	0	0,4	14	0
Pescadilla	Una ración	200	127	63	11,8	0	1,8	67	0
Pez espada	Una ración	200	251	126	21,5	0	4,4	39	0
Platija	Una ración	200	213	107	17	0	4,3	39	0
Pulpo	Una ración	150	119	79	16,7	0	1,4	42	0
Rape	Una ración	200	172	86	17	0	2	50	0
Raya	Una ración	200	154	77	17	0	1	44	0
Rodaballo	Una ración	200	194	97	46,1	0	3,6	60	0
Salema	Una ración	200	139	70	12,7	0	2,1	60	0
Salmón	Una ración	200	360	180	20,2	0	11	50	0
Salmón ahumado	Una ración	100	154	154	20	0	8,2	90	0
Salmonete	Una ración	200	241	120	20,4	0	4,3	34	0
Sardina	Una ración	220	337	153	17,1	0	9,4	80	0
Sardinas en aceite	Una lata pequeña	90	209	232	22,6	0	15,7	132	0
Sardinas en escabeche	Un lata pequeña	90	190	211	15	0	16,8	100	0
Sargo	Una ración	200	190	95	19,7	0	1,8	60	0
Trucha	Una ración	200	180	90	15,7	0	3	56	0
Vieira	Una unidad	30	25	84	19	0	0,9	40	0
Vieja	Una ración	200	126	63	12,1	0	1,6	ND	0

Volador	Una ración	200	173	87	21	0	0,3	ND	0
---------	------------	-----	-----	----	----	---	-----	----	---

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (IX)									
Huevos									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Clara	Una clara	30	14	46	11	0	0,2	0	0
Huevo entero	Una unidad	50	78	156	12	0	12	410	0
Yema	Una yema	20	72	361	16	0	33	1480	0

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (X)									
Aceites y grasas									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Aceites	Una cucharada normal	10	90	899	0	0	99,9	0	0
Aceite acalórico	Una cucharada	10	10	97	0	0	10,8	0	0
Manteca de cerdo	Una cucharada	15	134	891	0	0	99	0	0
Mantequilla	Una ración (punta de cuchillo)	5	37	738	0	0	82	250	0
Mantequilla de cacahuete	Una ración (para tostada)	20	122	609	25,5	12	51	0	0
Margarina	Una ración (punta de cuchillo)	5	37	738	0	0	82	0	0
Margarina baja en calorías	Una ración (punta de cuchillo)	5	18	360	0	0	40	0	0
Mayonesa	Una cucharada colmada	25	180	718	1,8	0	79	260	0
Mayonesa baja en	Una cucharada	25	88	351	1	0	38,5	50	0

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (XI)									
Bebidas									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Agua mineral	Un vaso	200	0	0	0	0	0	0	0
Aguardiente	Una copa	50	126	252	0	0	0	0	0
Anís	Una copa	50	131	262	0	2,5	0	0	0
Aquarius	Un vaso	200	64	32	0	7,9	0	0	0
Bitter	Un vaso	200	64	32	0	8	0	0	0
Café	Una taza	100	0	0	0	0	0	0	0
Cava brut	Una copa	100	65	65	0	0,1	0	0	0
Cava semiseco	Una copa	100	69	69	0	1	0	0	0
Cerveza	Una copa o un botellín	250	100	40	0	3	0	0	0
Cerveza sin alcohol	Una copa o un botellín	250	55	22	0	4	0	0	0
Cóctel Cuba libre	Un vaso	250	347	139	0	6,8	0	0	0
Cóctel Daiquiri	Una copa	100	222	222	0	7	0	0	0
Cóctel Gin tonic	Un vaso	250	350	140	0	7	0	0	0
Coñac	Una copa	50	112	224	0	0	0	0	0
Gaseosa	Un vaso	200	0	0	0	0	0	0	0
Gatorade	Un vaso	200	48	24	0	6	0	0	0
Ginebra	Una copa	50	110	220	0	0	0	0	0
Isostar	Un vaso	200	60	30	0	7,5	0	0	0
Licores dulces	Una copa	50	116	232	0	30	0	0	0



Red Bull	Un vaso	200	90	45	0	11,3	0	0	0
Refresco de cola	Un vaso	200	84	42	0	10,5	0	0	0
Refresco de naranja, limón, lima, té	Un vaso	200	84	42	0	10,5	0	0	0
Ron	Una medida	50	111	222	0	0	0	0	0
Sangría	Un vaso	200	172	86	3,9	0	0	0	0
Sidra	Un vaso pequeño	100	38	38	0	4	0	0	0
Soda, sifón	Un vaso	200	0	0	0	0	0	0	0
Té	Una taza	250	0	0	0	0	0	0	0
Tónica	Un vaso	200	70	35	0	8,8	0	0	0
Vermut seco	Una medida	100	118	118	0	5	0	0	0
Vermut dulce	Una medida	100	151	151	0	15	0	0	0
Vino de mesa	Un vaso	100	72	72	0	1,1	0	0	0
Vino dulce (Málaga, Oporto)	Una copa	100	157	157	0	13	0	0	0
Vino fino	Una copa	100	116	116	0	3	0	0	0
Vino moscatel	Un vaso	100	165	165	0	14	0	0	0
Vodka	Una medida	50	126	252	0	0	0	0	0
Whisky	Una medida	50	111	222	0	0	0	0	0

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (XII)									
Cereales y derivados									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Arroz blanco (peso crudo)	Un plato	80	314	393	7,6	86,8	1,7	0	1,4
Arroz blanco	Una	15	13	88	2	19,5	0,2	0	1

cocido	cucharada									
Arroz integral (peso crudo)	Un plato	80	276	345	8	73,4	2,2	0	2,8	
Arroz para sopa (peso crudo)	Un plato	40	157	393	7,6	86,8	1,7	0	1,4	
Arroz paella (peso crudo)	un plato	80	314	393	7,6	86,8	1,7	0	1,4	
Gofio de maíz	Una cucharada	20	80	398	6,2	82,6	4,7	0	1,8	
Gofio de trigo	una cucharada	20	78	392	10,8	81,6	2,5	0	1,9	
Harina de maíz	Una cucharada	20	72	361	8,3	75,7	2,8	0	0,1	
Harina de trigo	Una cucharada	20	74	368	9,3	80	1,2	0	3,4	
Pan blanco (barrita)	Una barrita ó 3 rebanadas finas	60	153	255	7	55	0,8	0	4	
Pan integral (barrita)	Una barrita ó 3 rebanadas finas	60	143	239	8	49	1,2	0	9	
Pan de molde blanco	Una rebanada	25	68	271	5,05	53,6	4	0	3,8	
Pan de molde integral	Una rebanada	25	60	239	9	44	3	0	6	
Pan de hamburguesa	Un panecillo	75	200	267	8	43	7	0	4	
Panecillos de leche	Un panecillo	40	145	362	9	50	14	6	4,5	
Panecillos tipo baguel	Un panecillo	85	209	246	9,8	51	0,3	0	3	
Pan tostado tipo biscote	Un biscote	10	37	369	12	70	4,5	0	4,5	
Pan tostado, biscote integral	Un biscote	10	37	371	12	65	7	0	10	
Panecillos tipo media noches	Un panecillo	30	96	320	10	52	8	0	3	
Pasta, espaguetis (peso crudo)	Un plato	80	291	364	11,5	76	1,5	94	2,5	
Pasta, fideos (peso crudo)	Un plato	50	184	368	12,8	76,5	1,2	30	2	
Pasta, macarrones (peso crudo)	Un plato	80	291	364	11,5	76	1,5	94	2,5	
Pasta cocida	Un plato	250	301	121	4	25	0,5	31	0,8	
Sémola	Un plato	50	178	357	12,5	74	1,2	30	4	
Tapioca	Un plato	50	190	380	0,5	94	0,2	0	0	
Cereales desayuno										
All bran plus	Un puñado	30	80	268	13	46	3,5	0	29	

Cereales azucarados, promedio	Un puñado	30	116	387	6	85	2,5	0	2
Cereales chocolateados	Un puñado	30	119	398	7,5	83	4	0	3,5
Copos de maíz	Un puñado	30	111	371	8	83	0,8	0	2,5
Fibre 1	Un puñado	30	80	267	50,2	10,8	2,6	0	30,5
Muesli, promedio	Un puñado	30	111	371	10	68	6,5	0	7,5
Special K	Un puñado	30	111	369	14	76	1	0	2,5
Weetabix	2 galletas	37	124	336	11	67	2,7	0	10,5

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (XIII)

Aperitivos de bolsa									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Cheetos Drakis (Matutano)	Una bolsa	85	415	489	5,2	67,7	21,9	0	ND
Cortezas de trigo (bocabits)	Una bolsa	85	415	489	5,2	67,7	21,9	0	ND
Doritos (Matutano)	Una bolsa	110	576	524	6,7	62,1	27,6	0	ND
Fritos de maíz	Una bolsa	120	684	570	4,5	57	36	0	ND
Ganchitos	Una bolsa	110	550	500	4	49	32	0	ND
Nachos	Una bolsa	110	574	522	6	66	26	0	ND
Palomitas de maíz	Una bolsa	90	481	535	8,5	57,2	30,2	0	ND
Patatas chips	Una bolsa	140	784	560	6,7	50	37	0	ND

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (XIV)

Platos preparados									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Albóndigas	Una unidad	30	56	185	12,1	3,2	13,8	46,6	2,7

Alubias con chorizo	Un plato	250	391	157	4,5	15,5	8,5	20	9,5
Alubias estofadas	Un plato	250	229	92	7,6	12,8	1,1	0	8,7
Arroz blanco con tomate	Un plato	250	175	70	2,5	9,4	2,5	0	2,9
Buñuelos	Una unidad	15	34	228	8,8	26,3	9,7	ND	0,8
Calamares a la romana	Una anilla	8	18	227	6	18,5	14,3	220	1,7
Callos a la madrileña	Una ración	250	315	126	6	12	6	ND	0
Canelones de carne	Una ración	90	176	196	8	14	12	44	0
Churros	4 churros ó 2 porras	70	251	358	4,6	49	20	0	1,2
Cocido completo	Un plato	300	633	211	16	7,5	13	23	0
Croquetas (promedio)	Una unidad	20	35	174	4,5	22,2	7,5	ND	1,2
Empanada	Una ración	100	203	203	8	18	11	49	1,3
Empanadillas	Una unidad	30	76	254	6,5	25,5	14	ND	2
Ensalada mixta	Un plato	250	218	87	4	2	7	55	1
Ensaladilla rusa	Una ración	200	358	179	7	13	11	71	3
Escalope de cerdo	Un filete	200	615	308	20,2	7,9	21,7	75,9	3,1
Escalope de ternera	Un filete	200	510	255	19,2	7,9	16,3	59,1	2,9
Fabada	Un plato	300	430	143	7	9	8,8	12	7,8
Fideuá	Un plato	300	425	142	6,5	13,4	6,9	21	0,8
Gazpacho	Una taza	250	270	108	2	9	7,1	0	1
Guisantes con jamón	Un plato	250	241	96	5,9	10,5	3,4	0	6,4
Hamburguesa casera	Una unidad	100	181	181	23,1	3	8,5	65,7	3,1
Huevo frito	Una unidad	50	116	232	14,1	0	19,5	435	0
Lasaña de carne	Una ración	300	451	150	5	3,8	12,8	11	0,5
Lentejas con chorizo	Un plato	250	393	157	4,5	15	8,8	20	5
Lentejas estofadas	Un plato	250	177	71	5,8	6,3	2,5	0	6,7
Lomo cerdo empanado	Una ración	150	198	132	16,2	1,3	6,9	45,8	3,4
Menestra de verdura	Un plato	300	176	59	3,3	3,7	3,4	0	4,6
Merluza a la romana	Una ración	150	274	183	18,9	3,4	10,4	80,7	2,1
Paella	Un plato	300	564	188	8	21	8	57	1
Palitos de merluza	Una unidad	30	56	188	13	16	8	58	0

Pasta con salsa carbonara	Un plato	300	601	200	6,9	13,5	13,2	71	0,7
Pasta con salsa de tomate	Un plato	300	238	79	3,6	9,7	2,9	0	2,7
Pisto	Una ración	150	86	57	1,1	5,8	3,3	0	1
Pizza	Una porción	0	0	0	0	0	0	0	0
Pollo asado	Un cuarto	250	439	175	32,6	0	5	91,3	0
Pollo empanado	Una ración	150	346	231	27,1	5,6	11,1	69,5	2,5
Potaje garbanzos (sin carne)	Un plato	300	249	83	6,2	11,4	1,4	0	7,8
Puré de verduras	Un plato	300	120	40	2,5	5,5	0,9	0	2,9
San Jacobo	Una unidad	85	218	256	12,4	12	17,6	60	2,6
Sandwich jamón-queso a la plancha	Un sandwich	110	390	354	11,5	30	20,9	69	1,7
Ternera a la plancha	Un filete	200	362	181	26,8	0,2	8,1	35,7	0
Tortilla de patata	Una unidad	150	291	194	9,2	6,6	14,5	134	1
Tortilla francesa	2 huevos	110	209	190	10,6	0	16,4	250	0

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (XV)									
Comida rápida									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Aros cebolla	Una ración	90	248	276	4	29,8	15,6	0	2,2
Hamburguesa con bacon y queso	Una unidad	200	582	264	16,5	16	14,9	44,6	0,7
Hamburguesa doble	Una unidad	240	539	225	13	15	12,5	29	1
Hamburguesa doble con queso	Una unidad	120	684	570	4,5	57	36	0	ND
Hamburguesa simple	Una unidad	120	287	240	12	22	11,5	25	1,5
Hamburguesa simple con queso	Una unidad	130	302	232	12,5	18,5	12	32	1,4
Patatas fritas	Una ración	120	368	306	3,5	39,1	15,1	0	3,5

	mediana								
Pollo frito, alas	Una unidad	40	130	326	22,8	10	21,6	130	0
Pollo frito, muslo	Una unidad	90	263	292	20,9	7,4	19,9	123	0,1
Pollo frito, nuggets	Una unidad	20	59	294	17,7	13,6	18,8	57	0
Pollo frito, pechuga	Una unidad	95	235	248	25,1	7,8	12,9	91,6	0,1

[Volver](#)

Tabla de Calorías y Macronutrientes por Raciones de alimentos o platos definidos (XVI)

Salsas									
Nombre de los alimentos	Ración	g ración	kcal/ ración	Nutrientes por 100 g de porción comestible					
				kcal	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Colesterol	Fibra
Ketchup	Una cucharada	15	16	104	2,1	24	0	0	0
Mostaza	Una cucharada	15	13	84	4,7	6,4	4,4	0	0
Salsa bechamel	Una cucharada	15	18	123	4	11	7	22	0
Salsa boloñesa	Una cucharada	15	19	125	6	5	9	ND	0
Salsa carbonara	Una cucharada	15	16	105	2	4	9	ND	0
Salsa de soja	Una cucharada	15	10	68	8,7	8,3	0	0	0
Salsa vinagreta	Una cucharada	15	16	104	0	8	8	0	0
Salsa yogur	Una cucharada	15	28	187	1	12	15	ND	0
Sofrito	Una cucharada	15	18	118	1,6	8,8	8,5	0	1,4
Tomate frito	Una cucharada	15	12	80	1,3	9,8	3,9	0	1,2

[Volver](#)