Tabla de calorías: pan y repostería (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 12 alimentos, por porción y por 100 g.

Actualizado: octubre de 2026

Alimento	Por porción		Por 100 g			
	Porción	Calorías	Calorías	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)
Donut	1 donut mediano (aprox. 3-3/4" de diámetro) (64 g)	269	**421**	6.1	47.9	22.7
Galletas María	5 galletas (28 g)	114	**406**	7.1	70.5	10.6
Harina de almendra	100 g	590	**590**	21.4	18.7	52.5
Harina de avena	100 g	404	**404**	14.7	65.7	9.1
Harina de trigo	100 g	364	**364**	10.3	76.3	1
Maicena	1 cucharada (8 g)	30	**381**	0.3	91.3	0.1
Pan blanco	1 rebanada (29 g)	77	**266**	8.9	49.4	3.3
Pan dulce	1 slice (average weight of 1 slice) (63 g)	231	**367**	9.4	56.4	11.6
Pan francés	1 bollo (38 g)	105	**277**	8.6	50.2	4.3
Pan integral	1 rebanada (32 g)	81	**252**	12.5	42.7	3.5
Tortilla de harina	1 tortilla mediana (aprox. 6" de diámetro) (30 g)	92	**306**	8.2	49.4	8
Tortilla de maíz	1 tortilla (24 g)	52	**218**	5.7	44.6	2.9

Fuente: USDA FoodData Central, SR Legacy y FNDDS (dominio público). Los valores por 100 g son los del USDA; los de cada porción se calculan por peso.
Tablas interactivas y etiquetas nutricionales: https://nutritionfactlabel.com/es/nutrition-database/bread-and-baking/