

Tabla de calorías: panes, bollos y tortillas (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 6 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)
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/breads-and-rolls/>