

Tabla de calorías: huevos (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 4 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)
Clara de huevo	1 grande (33 g)	17	52	10.9	0.7	0.2
Huevo	1 grande (50 g)	78	155	12.6	1.1	10.6
Huevo frito	1 grande (46 g)	90	196	13.6	0.8	14.8
Huevos revueltos	1 grande (61 g)	91	149	10	1.6	11

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/eggs/>