

Tabla de calorías: comida rápida y de restaurante (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 2 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)
Hamburguesa	1 unidad (97 g)	255	263	13.3	29.6	10.2
Pizza de queso	1 pieza (119 g)	317	266	11.4	33.3	9.7

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/fast-food-and-restaurants/>