

Tabla de calorías: platos preparados, platos principales y guarniciones (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)
Chilaquiles	1 taza (170 g)	335	197	10.8	14.8	10.8
Tamal	1 unidad (140 g)	244	174	7.4	15.8	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/meals-and-entrees/>