

Tabla de calorías: sopas y caldos (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 1 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)
Fideos instantáneos	1 paquete sin el sobre de sazónador (81 g)	356	440	10.2	60.3	17.6

Fuente: USDA FoodData Central, SR Legacy (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/soups/>