

Tabla de calorías: calabazas y calabacines (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)
Calabacín amarillo	100 g	19	19	1	3.9	0.3
Calabaza	100 g	26	26	1	6.5	0.1
Calabaza butternut	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
Chayote	1 cup (1" pieces) (132 g)	25	19	0.8	4.5	0.1

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/squash-and-pumpkin/>