

Tabla de calorías: frutas de hueso (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)
Cerezas	100 g	63	63	1.1	16	0.2
Ciruela	1 fruta (2-1/8" de diámetro) (66 g)	30	46	0.7	11.4	0.3
Melocotón	1 mediana (2-2/3" de diámetro) (150 g)	59	39	0.9	9.5	0.3
Nectarina	1 mediano (2-1/2" diám.) (142 g)	62	44	1.1	10.6	0.3

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/stone-fruits/>