

Tabla de calorías: carne de res (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 8 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)
Asado de paleta	100 g	302	302	30.1	0	19.2
Bistec de sirloin	1 bistec (161 g)	390	242	26	0.8	15
Carne molida de res	100 g	232	232	24.6	0	14
Carne molida magra (93/7)	100 g	193	193	26.2	0	8.9
Corned beef	100 g	251	251	18.2	0.5	19
Entraña	100 g	220	220	26.1	0	12.1
Falda de res	100 g	192	192	27.7	0	8.2
Pecho de res	100 g	331	331	25.9	0	24.5

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/beef/>