

Tabla de calorías: quesos (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 10 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)
Mozzarella	30 g	90	299	22.2	2.4	22.1
Queso asadero	1 taza, en cubos (132 g)	470	356	22.6	4.1	25
Queso cheddar	1 rebanada (1 oz) (28 g)	115	410	24.3	2.1	33.8
Queso cottage	100 g	98	98	11.1	3.4	4.3
Queso crema	1 cucharada (14.5 g)	51	350	6.2	5.5	34.4
Queso de cabra	30 g	79	264	18.5	0	21.1
Queso feta	30 g	80	265	14.2	3.9	21.5
Queso fresco	30 g	90	299	18.1	3	23.8
Queso provolone	1 rebanada (1 oz) (28 g)	98	351	25.6	2.1	26.6
Queso ricotta	100 g	150	150	7.5	7.3	10.2

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/cheese/>