

Tabla de calorías: raíces y tubérculos (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)
Batata	1 mediano (2" diám., 5" de largo, crudo) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Ensalada de patata	100 g	143	143	2.7	11.2	8.2
Jícama	1 taza de rodajas (120 g)	46	38	0.7	8.8	0.1
Papa	1 papa mediana (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Papa russet	1 papa grande (3" a 4-1/4" diám.) (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Patatas fritas	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Remolacha	1 remolacha (2" de diámetro) (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2
Zanahoria	1 mediano (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2

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/root-vegetables/>