

Tabla de calorías: endulzantes (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 3 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)
Azúcar	1 cucharadita (4.2 g)	16	387	0	100	0
Azúcar morena	1 cucharadita, sin compactar (3 g)	11	380	0.1	98.1	0
Miel	1 cucharada (21 g)	64	304	0.3	82.4	0

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/sweeteners/>