

## Grasa y energía en algunos alimentos elaborados (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa (%)	Energía (kcal)
Patatas fritas chips	37	544,0
Ganchitos	26,2	504,0
Palomitas de maíz	30,2	534,0
Bollo, ensaimada	22,0	469,0
Bizcocho chocolate	26,4	456,0
Croissant	20,3	360,0
Donut	15,2	456,0
Galleta tipo María	14,5	436,0

## Grasa y energía en frutos secos (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa (%)	Energía (kcal)
Almendras	53,5	575,0
Avellana	54,4	566,0
Cacahuete	49,0	581,0
Nueces	42,2	592,0
Castaña seca	2,2	140,0
Pipas girasol	43,0	535,0

## Grasa y energía en leche y derivados (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa (%)	Energía (kcal)
Leche de vaca entera	3,5	65,3
Leche de vaca desnatada	0,1	33,3
Queso blanco desnatado	1,6	68,4
Queso tipo Burgos	11,0	174,0
Queso gallego	28,0	351,5
Queso manchego fresco	25,4	332,6
Queso manchego curado	32,0	419,8
Yogur	2,5	43,6
Yogur desnatado	0,3	37,2
Cuajada	5,3	92,0
Requesón	4,0	95,7
Flan de huevo	2,2	126,0
Batido de cacao	3,3	89,0
Helados	10,1	69,8
Nata	48,2	447,3

## Grasa y energía en mariscos (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa total	kcal
Almejas, Chirlas	0,5	47,0
Calamares	1,3	82,0
Cangrejos, nécoras	5,1	124,0
Gambas y camarones	1,3	96,0
Mejillones	1,9	67,0

## Grasa y energía en pescados (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa (%)	Energía (kcal)
Abadejo	0,7	76,0
Anchoas	9,0	160,0
Atún	12,0	200,0
Bacalao fresco	2,0	86,0
Besugo	2,0	86,0
Boquerón	6,3	129,0
Dorada	1,0	77,0
Gallo	1,0	73,0
Merluza	2,0	86,0
Sardina	7,5	145,0

## Grasa y energía en productos cárnicos (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa (%)	Energía (kcal)
Carne magra de cerdo	8,3	155,0
Chuletas cerdo	29,5	327,0
Lomo cerdo	25,0	290,0
Chuleta cordero	17,0	225,0
Hígado cordero	4,0	312,0
Carne magra ternera	5,4	131,0
Riñón ternera	2,6	86,0
Pollo asado	6,2	161,0
Pollo filetes	2,8	112,0
Chorizo y sobrasada	32,1	384,0
Foie-gras y patés	42,0	453,0
Jamón cocido	29,2	352,0
Jamón serrano	35,0	380,0
Morcilla	37,8	4429,0

## Grasa y energía en legumbres y cereales (por 100 g de porción comestible)

Alimento	Grasa total	kcal
Garbanzos	5,0	350
Lentejas	1,8	330
Judías	2,0	326
Soja	20,0	320
Arroz blanco	1,5	358
Cereales de desayuno	0,42-9,8	340-417
Harina de maíz entera	3,8	353
Harina de trigo blanca	1,3	341
Macarrones	1,8-3,8	349
Pan blanco	0,8	255
Pan integral	1,2	239
Pan tostado	2,5	362
Pastas al huevo	8,2	391

