

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



Jamón cocido magro (light)

Lonchas 100 g

100 kcal **Ligero**

P 20 g de proteína

Versión reducida en grasa y sal.



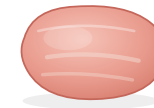
Fiambre de pavo

Lonchas 100 g

105 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

El más ligero; alternativa magra al jamón york.



Pechuga de pollo (fiambre)

Lonchas 100 g

110 kcal **Ligero**

P 19 g de proteína

Magro y proteico; buena opción a diario.



Pavo braseado

Lonchas 100 g

110 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Magro; revisa el % de carne de pavo.



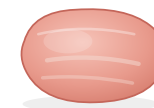
Jamón de pavo

Lonchas 100 g

115 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Bajo en grasa; cómodo para bocadillos.



Jamón cocido extra (york)

Lonchas 100 g

120 kcal **Ligero**

P 19 g de proteína

Clásico magro; elige el de mayor % de carne.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) **P** = proteína por 100 g

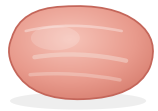


Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



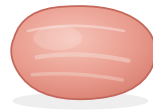
Pechuga de pavo trufada

Lonchas 100 g

125 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Ligera; vigila la sal añadida.



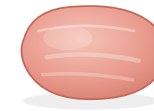
Lacón

Lonchas 100 g

130 kcal **Ligero**

P 21 g de proteína

Cocido gallego, magro y sabroso.



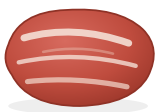
Galantina de pollo

Lonchas 100 g

150 kcal **Moderado**

P 16 g de proteína

Fiambre suave; opción ligera.



Cecina de vacuno

Lonchas 100 g

165 kcal **Moderado**

P 39 g de proteína

Altísima proteína; intensa, raciones pequeñas.



Salchicha de pollo/pavo

Ración 100 g

170 kcal **Moderado**

P 16 g de proteína

Versión más magra que la de cerdo.



Bresaola (cecina italiana)

Lonchas 100 g

175 kcal **Moderado**

P 33 g de proteína

Muy magra y proteica; estilo mediterráneo.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) P = proteína por 100 g



Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



Salchichón de pavo

Lonchas 100 g

180 kcal Moderado

P 18 g de proteína

Alternativa más magra al salchichón.



Jamón serrano (magro)

Lonchas 100 g

195 kcal Moderado

P 31 g de proteína

Curado magro; gran proteína, ojo a la sal.



Lomo adobado fresco

Ración 100 g

200 kcal Moderado

P 22 g de proteína

A la plancha, magro y proteico.



Chopped pork

Lonchas 100 g

230 kcal Moderado

P 14 g de proteína

Procesado económico; ocasional.



Jamón serrano graso

Lonchas 100 g

240 kcal Moderado

P 28 g de proteína

Con más veta; algo más calórico.



Mortadela

Lonchas 100 g

250 kcal Moderado

P 16 g de proteína

Más grasa que el york; consumo ocasional.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) **P** = proteína por 100 g



Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



Jamón ibérico (magro)

Lonchas 100 g

250 kcal Moderado

P 30 g de proteína

Grasa más saludable, pero calórico; modera.



Caña de lomo embuchado

Lonchas 100 g

250 kcal Moderado

P 35 g de proteína

Lomo curado magro y muy proteico.



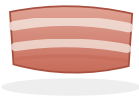
Mortadela con pistachos

Lonchas 100 g

265 kcal Moderado

P 15 g de proteína

Más grasa; ocasional.



Bacon / panceta

Lonchas 100 g

280 kcal Moderado

P 14 g de proteína

Muy grasa y salado; uso puntual.



Costilla/cabeza de cerdo (fiambre)

Lonchas 100 g

280 kcal Moderado

P 16 g de proteína

Graso; mejor opciones magras.



Salchichas tipo Frankfurt

2 uds ~100 g

290 kcal Moderado

P 12 g de proteína

Procesado; mejor opciones magras.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) **P** = proteína por 100 g



Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



Butifarra cocida

Ración 100 g

290 kcal **Moderado**

P 15 g de proteína

Catalana; grasa moderada-alta.



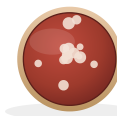
Salchicha fresca de cerdo

Ración 100 g

300 kcal **Energético**

P 16 g de proteína

Cocínala a la plancha y escurre grasa.



Chistorra

Ración 100 g

320 kcal **Energético**

P 16 g de proteína

Navarra/vasca; jugosa pero muy grasa.



Paté de hígado de cerdo

Ración 100 g

320 kcal **Energético**

P 13 g de proteína

Untable graso; poca cantidad.



Morcilla

Ración 100 g

350 kcal **Energético**

P 14 g de proteína

Variable; suele llevar arroz o cebolla.



Butifarra negra

Ración 100 g

360 kcal **Energético**

P 14 g de proteína

Catalana con sangre; grasa alta.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) P = proteína por 100 g



Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



Sobrasada

Ración 100 g

380 kcal **Energético**

P 12 g de proteína

Mallorquina untable; muy calórica.



Lomo embuchado graso

Lonchas 100 g

380 kcal **Energético**

P 33 g de proteína

Más graso que la caña magra.



Sobrasada ibérica

Ración 100 g

400 kcal **Energético**

P 13 g de proteína

Untable; densa en calorías.



Salami

Ración 100 g

440 kcal **Energético**

P 22 g de proteína

Curado intenso; con moderación.



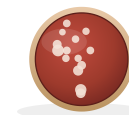
Fuet

Ración 100 g

450 kcal **Energético**

P 25 g de proteína

Catalán fino; fácil de pasarse de ración.



Longaniza curada

Ración 100 g

450 kcal **Energético**

P 23 g de proteína

Similar al fuet; curado y graso.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) P = proteína por 100 g



Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.

Embutidos y fiambres: calorías y proteínas

Ordenados de **menor a mayor aporte calórico**. Los magros (pavo, pollo, jamón cocido) son los más ligeros; los curados y untables, los más calóricos. Valores por 100 g.



Panceta curada/adobada

Ración 100 g

450 kcal **Energético**

P 12 g de proteína

Muy grasa y salada; uso puntual.



Chorizo

Ración 100 g

455 kcal **Energético**

P 22 g de proteína

Curado graso y especiado; raciones pequeñas.



Salchichón

Ración 100 g

460 kcal **Energético**

P 24 g de proteína

Curado; alto en grasa, modera la cantidad.



Foie / paté de pato

Ración 100 g

460 kcal **Energético**

P 11 g de proteína

Muy calórico; ocasional y en poca cantidad.



Chorizo ibérico

Ración 100 g

470 kcal **Energético**

P 23 g de proteína

Sabroso y graso; ración pequeña.



Salchichón ibérico

Ración 100 g

470 kcal **Energético**

P 24 g de proteína

Curado premium pero muy calórico.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<150) ● Moderado (150–300) ● Energético (>300) P = proteína por 100 g



Ojo a la sal y a los procesados

Casi todos los embutidos son ricos en sal y, los curados, en grasa. Elige los magros (pavo, pollo, jamón cocido o serrano magro), modera la ración y resérvalos para momentos puntuales.