





Tabla de calorías en airfryer

Valores orientativos por 100 g

La airfryer no elimina las calorías propias del alimento: el cambio real suele venir del aceite, el rebozado, las salsas y la ración final.



 Alimento o preparación	 Calorías aprox. por 100 g	 Qué cambia al cocinarlo en airfryer	 Cómo hacerlo más ligero
1 Patata natural	≈ 75–90 kcal	La patata mantiene sus calorías base; el extra suele venir del aceite añadido.	Cortar uniforme, secar bien y usar spray o una cucharadita medida.
2 Boniato	≈ 85–95 kcal	Puede quedar dorado y dulce con poco aceite, pero la ración sigue contando.	Servir una porción medida y acompañar con proteína o verdura.
3 Pechuga de pollo cruda	≈ 105–120 kcal	Encaja bien para platos saciantes con poco aceite añadido.	Usar especias, limón, ajo, pimentón o yogur natural en vez de salsas densas.
4 Pechuga de pollo cocinada	≈ 150–170 kcal	Al perder agua durante la cocción, puede concentrar más calorías por 100 g.	Pesar siempre en el mismo estado si llevas un control preciso: crudo o cocinado.
5 Muslo o contramuslo de pollo	≈ 160–220 kcal	Aporta más grasa que la pechuga, sobre todo si se cocina con piel.	Retirar parte de la piel si buscas una preparación más ligera.
6 Pavo magro	≈ 105–130 kcal	Funciona bien como base proteica para comidas rápidas con poco aceite.	Evitar empanados gruesos y combinarlo con verduras o patata medida.
7 Pescado blanco	≈ 70–90 kcal	Es una opción ligera si no se reboza ni se acompaña con salsas calóricas.	Usar limón, perejil, ajo, especias y una pequeña cantidad de aceite medido.
8 Salmón	≈ 180–220 kcal	Ya tiene grasa propia, por lo que suele necesitar poco o nada de aceite extra.	Cocinarlo sin añadir aceite y acompañarlo con verduras o ensalada.
9 Brócoli	≈ 30–40 kcal	Puede dorarse bien en airfryer, aunque puede secarse si se cocina demasiado tiempo.	Usar poco aceite medido, remover a mitad y no llenar demasiado la cesta.
10 Calabacín	≈ 15–25 kcal	Es bajo en calorías, pero puede absorber aceite si se añade demasiado.	Cortar grueso, secar antes de cocinar y usar muy poca cantidad de aceite.
11 Zanahoria	≈ 35–45 kcal	Puede quedar tostada y dulce sin necesitar mucho aceite.	Usar especias y evitar miel, siropes o salsas azucaradas.
12 Champiñones	≈ 20–30 kcal	Sueltan agua y necesitan espacio para no quedar blandos.	No llenar la cesta y añadir aceite solo si hace falta al final.
13 Garbanzos cocidos escurridos	≈ 150–170 kcal	En airfryer pueden quedar crujientes, pero la ración debe medirse.	Usar especias y poco aceite; evitar comerlos como snack sin controlar cantidad.
14 Huevo	≈ 140–160 kcal	No necesita aceite si se cocina en molde apto para freidora de aire.	Combinarlo con verduras para aumentar volumen sin sumar muchas calorías.
15 Empanados y rebozados	≈ 180–300 kcal	La airfryer puede reducir aceite añadido, pero el rebozado ya suma calorías.	Usar capas finas y acompañar con verduras en lugar de añadir más fritos.
16 Congelados tipo nuggets o croquetas	≈ 180–280 kcal	Pueden quedar crujientes sin añadir aceite, pero no siempre son opciones ligeras.	Revisar la etiqueta por 100 g y reservarlos para usos puntuales.
17 Aceite de oliva	≈ 884–900 kcal	Es el ingrediente que más puede cambiar el total calórico del plato.	Medir siempre: una cucharadita pequeña puede rondar 40–45 kcal.

i Nota: valores orientativos por 100 g. En productos envasados, prevalece la etiqueta nutricional del fabricante por 100 g.

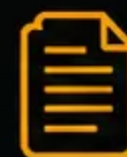
Fuentes oficiales de los datos



BEDCA (Base de Datos Española de Composición de Alimentos, AESAN/Ministerio): base principal para patata, boniato, pollo, pavo, pescado blanco, salmón, brócoli, calabacín, zanahoria, champiñones, garbanzos cocidos, huevo y aceite de oliva.



USDA FoodData Central: contraste adicional de rangos orientativos por 100 g.



AESAN / Reglamento (UE) 1169/2011: en productos envasados, prevalece la información nutricional declarada por el fabricante por 100 g o por 100 ml.