

Tipos y características de las carnes de pescado

Los valores indicados son los promedios de diferentes análisis efectuados, por tanto son orientativos y generales. Puede ocurrir que los valores correspondientes al producto que usted consume difieran a los indicados en esta tabla.

Las celdas que se indiquen con '-' (guión) no implican que ese producto no contenga el elemento correspondiente a esa columna, sino que no se hayan efectuado mediciones o estas se consideren poco aproximadas para el caso. Por otra parte, todos los productos mencionados cuentan con otros aportes nutricionales, los que han sido obviados para no extender la tabla en forma excesiva.

Cada 100 grs	KCal	Proteínas g	Grasa g	Sodio mg	Calcio mg	Hierro mg	Fósforo mg	Potasio mg	Vit.A U.I.	Vit.B1 mg	Vit.B2 mg
Abadejo	85	18.5	0.5	96	8	-	376	400	-	0.1	0.13
Arenque	170	18.5	10	120	100	1.2	260	320	110	0.03	0.2
Atún (Tuna)	170	24	6	40	30	1	200	-	450	0.15	0.15
Bacalao	80	17	0.4	60	20	0.5	190	350	-	0.05	0.05
Bagre	180	17	17	60	30	0.5	190	300	-	0.04	0.08
Besugo	100	20	2.5	-	15	1.8	220	-	-	-	-
Bonito	150	23	7	-	35	1.3	200	-	-	0.1	0.1
Brótola	80	17	0.8	90	25	2	180	280	-	0.1	0.2
Caballa	180	20	11	95	15	2	240	380	400	0.15	0.35
Carpa	95	16	3	-	40	1.9	165	-	-	0.04	0.05
Congrio	70	15	0.5	-	60	1	150	-	-	0.1	0.1
Corvina	90	19	1.4	-	42	1	200	-	-	0.04	0.12
Esturión	95	18	2	-	-	-	190	-	-	-	-
Lenguado	82	18	0.7	80	30	1	200	330	-	0.1	0.1
Merluza	80	18	0.7	80	25	1	190	300	-	0.05	0.05
Mero	84	18	0.8	-	25	1.5	200	-	-	0.1	0.1
Pejerrey	80	18.5	0.6	65	60	1.5	250	-	-	0.01	0.05
Róbalo	80	18	0.6	120	25	1	210	-	-	0.35	0.1
Salmón	180	22	10	-	60	0.8	200	-	-	0.08	-
Sardina	190	20	13	100	80	2.5	300	-	55	0.02	0.1
Surubí	110	18	4	72	20	2	200	250	-	-	-
Trucha	110	18.5	3	40	15	1	200	400	-	0.08	0.08

Fuente: www.zonadiet.com