

## Fichas Técnicas de Productos

Pescados

### Cuadros Nutricionales (Valores Medios por 100 g)

| Componente            | Cantidad (por 100 g) | Observaciones   |
|-----------------------|----------------------|---|
| <b>Calorías</b>       | 180 a 220 kcal       | Varía según el método de preparación.                           |
| <b>Proteínas</b>      | 20 a 23 g            | Alta calidad biológica, rica en aminoácidos esenciales.         |
| <b>Grasas totales</b> | 8 a 12 g             | Predominancia de ácidos grasos insaturados (omega-3 y omega-6). |
| <b>Carbohidratos</b>  | 0 g                  | No contiene carbohidratos.                                      |
| <b>Colesterol</b>     | 60 a 75 mg           | Dentro de niveles aceptables para consumo moderado.             |
| <b>Calcio</b>         | 30 a 50 mg           | Importante para huesos y dientes.                               |
| <b>Fósforo</b>        | 200 a 250 mg         | Contribuye al metabolismo energético y la estructura ósea.      |
| <b>Hierro</b>         | 0,8 a 1,5 mg         | Ayuda en la formación de hemoglobina.                           |

|                     |                   |   |
|---------------------|-------------------|---|
| <b>Potasio</b>      | 300 a 400 mg      | Es esencial para el funcionamiento muscular y nervioso.       |
| <b>Sodio</b>        | 40 a 60 mg        | Naturalmente bajo, bueno para dietas con restricción de sal.  |
| <b>Vitamina B12</b> | 1,5 a 2,5 $\mu$ g | Importante para el sistema nervioso y la formación de sangre. |