

Fichas Técnicas de Productos

Pescados

Cuadros Nutricionales (Valores Medios por 100 g)

Componente	Cantidad (por 100 g)	Observaciones
Calorías	96 a 120 kcal	Pescado magro, ideal para dietas equilibradas.
Proteínas	20 a 23 g	Rica en aminoácidos esenciales.
Grasas totales	1,5 a 3 g	Bajo contenido de grasa; contiene omega-3 y omega-6.
Carbohidratos	0 g	No contiene carbohidratos.
Colesterol	45 a 60 mg	Cantidad moderada.
Calcio	10 a 20 mg	Menor que en pescados con huesos comestibles.
Fósforo	170 a 220 mg	Es esencial para los huesos y el metabolismo.
Hierro	0,3 a 1 mg	Cantidad moderada.
Potasio	300 a 350 mg	Importante para músculos y presión arterial.
Sodio	40 a 60 mg	Naturalmente bajo.
Vitamina B12	1,5 a 2 µg	Buena fuente para el sistema nervioso y la sangre.