

Guía nutricional

del pescado, del marisco y de las conservas

Equivalencias nutricionales



Guía nutricional del pescado, del marisco y de las conservas

Edita y distribuye:

© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente

© Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Autores: José Manuel Ávila Torres, Susana del Pozo de la Calle, Emma Ruiz Moreno, Gregorio Varela Moreiras

Fotografía: Raúl Molinero Hernando

Edición: Madrid, mayo 2009

NIPO: 770-09-020-0
D.L.: 00-000-2009



Por nuestro pescado de hoy
y de mañana



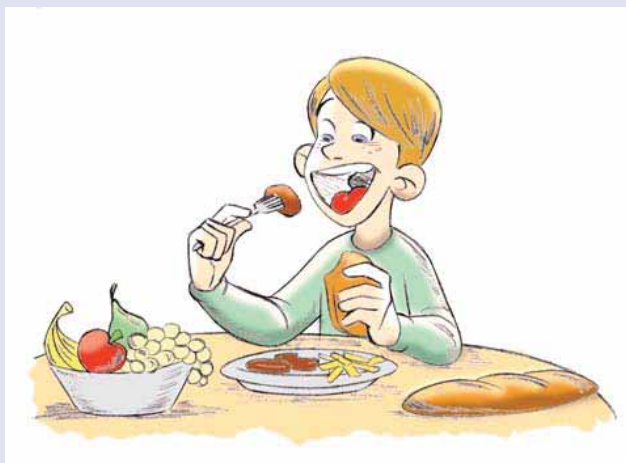
Índice

1	Introducción	2	3	Fichas nutricionales de pescados y mariscos	14
1.1	La dieta saludable en la infancia	2	4	Coste económico de la energía y nutrientes de pescados y mariscos	87
1.2	Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes en la infancia	4	5	Contenido de energía y nutrientes por ración de pescados y mariscos	101
1.3	Recomendaciones nutricionales de los distintos grupos de alimentos	7	6	Bibliografía	116
2	Importancia del pescado y del marisco en la nutrición	8			
2.1	Componentes nutritivos del pescado	9			
2.2	Componentes nutritivos del marisco	12			
2.3	Cocinado del pescado	13			

1 Introducción

1.1 La dieta saludable en la infancia

La población está cada vez más sensibilizada frente a la necesidad y el deseo de mantener la salud. Somos más receptivos a todo lo relacionado con la nutrición y esto nos convierte en mucho más vulnerables. Por todo ello, es necesario establecer y difundir claramente las normas generales que hay que tener en cuenta para diseñar, preparar y consumir una dieta equilibrada.



La infancia constituye una etapa de la vida en la que tiene un papel esencial una correcta alimentación pues cualquier malnutrición - por exceso o por defecto - puede tener importantes repercusiones en el desarrollo y el estado de salud a corto y largo plazo. Además, es durante esta etapa cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios, correctos o no, que se mantendrán casi durante toda la vida.

Muchas dietas o combinaciones de alimentos pueden considerarse adecuadas para constituir una dieta equilibrada, saludable o prudente.

La variedad en la dieta es garantía de equilibrio: unos grupos de alimentos aportan nutrientes que en otro grupo son deficitarios e incluso dentro del mismo grupo de alimentos, unos pueden suplir la carencia nutricional de otros. Unido al concepto de variedad debe incorporarse el de moderación, ya que se debe comer de todo, pero sin excederse en las cantidades.

Por tanto, elegir los alimentos que formen parte de nuestra dieta es muy importante porque nos tienen que ayudar a:

- Mantener una buena salud
- Encajar dentro de unos hábitos alimentarios y costumbres
- Crear placer

1

Introducción

1.2

Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes en la infancia

Los requerimientos, durante la infancia, de los distintos nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física realizada, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la comida.

Tabla 1. Ingestas Recomendadas de energía y nutrientes para niÑeos y niÑas de 4 a 15 aÑeos

	NiÑeos/as		NiÑeos		NiÑas	
	4 - 5 aÑeos	6 - 9 aÑeos	10 - 12 aÑeos	13 - 15 aÑeos	10 - 12 aÑeos	13 - 15 aÑeos
Energía (kcal)	1700	2000	2450	2750	2300	2500
Proteína (g)	30	36	43	54	41	45
Calcio (mg)	800	800	1000	1000	1000	1000
Hierro (mg)	9	9	12	15	18	18
Zinc (mg)	10	10	15	15	15	15
Magnesio (mg)	200	250	350	400	300	330
Fósforo (mg)	500	700	1200	1200	1200	1200
Tiamina (mg)	0,7	0,8	1	1,1	0,9	1
Riboflavina (mg)	1	1,2	1,5	1,7	1,4	1,5
Ácido fólico (µg)	200	200	300	400	300	400
Vitamina C (mg)	55	55	60	60	60	60
Vitamina A (µg)	300	400	1000	1000	800	800
Vitamina D (µg)	10	5	5	5	5	5
Vitamina E (µg)	7	8	10	11	10	11

Moreiras O y col, 2009.



Las necesidades de energía, estimadas aproximadamente en 80 kcal/kg de peso y día (a partir de los 3 aÑeos), son iguales en niÑeos y niÑas hasta los 9 aÑeos, a partir de la adolescencia existen diferencias entre sexos. La energía aportada debe cubrir los gastos:

- **Energéticos, ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37°C).**
- **Crecimiento, muy elevados durante el primer aÑeo de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia.**
- **Ligados a la actividad física, que en este periodo, es elevada (muy especialmente en los escolares que practican deportes). Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.**

Por todo ello, las principales diferencias, entre niÑeos, en la ingesta energética son consecuencia del ritmo de crecimiento y de la diferente actividad física que desarrollen.

La energía, durante la infancia, es aportada por las proteínas, los lípidos o grasas y los hidratos de carbono.

1 Introducción

En relación a la proteína, sus necesidades durante la infancia oscilan entre 1 a 1,5 g por kg de peso corporal y día, estas aumentarán, al igual que las de energía al hacerlo la actividad física. Se recomienda que el 12-15% de la energía consumida en la dieta sea proporcionada por las proteínas. Un gramo de proteína aporta 4 kcal.

Los hidratos de carbono complejos, deben aportar la mayor parte de la energía, estos los podemos encontrar mayoritariamente en alimentos como cereales, pan, arroz, pasta, legumbres, patatas, etc. Un gramo de hidratos de carbono aporta 4 kcal.

Por último, la energía que procede de la grasa (9 kcal por gramo) debe ser del 30-35% del total consumido.

La ingesta adecuada de vitaminas y minerales también es fundamental durante el crecimiento, ya que en numerosas ocasiones actúan como cofactores o catalizadores en el metabolismo celular y otros participan en el crecimiento de los tejidos (calcio, fósforo, magnesio).

Durante esta etapa de la vida se debe prestar especial atención a la ingesta de minerales como calcio y hierro y vitaminas como la A y la D, para conseguir un correcto crecimiento y formación de huesos y dientes (calcio y vitamina D) y prevenir la anemia (hierro).

1.3 Recomendaciones nutricionales de los distintos grupos de alimentos

Como se ha comentado, una alimentación saludable debe contener la mayor variedad posible de alimentos. Cada grupo de alimentos posee características nutricionales distintas que ayudarán a conseguir una dieta equilibrada y saludable. Por ello, es importante realizar un consumo adecuado de cada uno de ellos en las cantidades recomendadas. Además de la variedad entre los grupos de alimentos y dentro de ellos, se debe variar en su forma de elaboración, procesos culinarios y presentación. De forma orientativa se recoge en la siguiente tabla las raciones recomendadas de cada grupo de alimento para la población infantil:

Tabla 2: Raciones orientativas recomendadas para la población infantil.

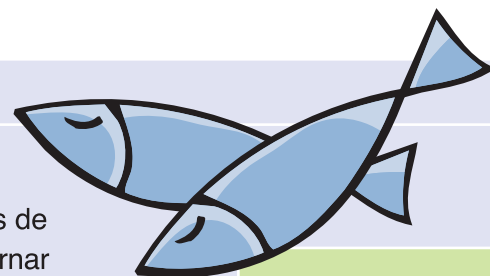
Alimentos	Recomendaciones		Peso de ración**
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2 - 3 raciones / día		40 - 70 g de arroz, pasta 30 g de cereales 80 - 150 g de patatas
Pan*	2 - 4 raciones / día		25 - 50 g de pan
Frutas	≥ 2 - 3 raciones / día	≥ 5 raciones / día	80 - 150 g de frutas
Verduras y hortalizas	≥ 2 - 3 raciones / día		verduras y hortalizas
Lácteos	2 - 4 raciones / semana		100 - 200 g de leche 125 g de yogur 20 - 60 g de queso
Legumbres	2 - 3 raciones / semana		35 - 50 g de legumbres
Pescados	≥ 4 raciones / semana		50 - 85 g de pescados
Carnes	3 - 4 raciones / semana		50 - 85 g de carnes
Huevos	3 raciones / semana		1 huevo

*Incluir integrales; **Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar

Fuente: Fundación EspaEola de la Nutrición (FEN)

2.

Importancia del pescado y del marisco en la nutrición



Pescados y mariscos:
≥ 4 raciones / semana

Los pescados se encuentran incluidos entre los grupos de alimentos recomendados semanalmente, debiendo alternar su consumo con los grupos de carnes y huevos.

Dentro de estas recomendaciones, debemos recordar consumir tanto pescados blancos como azules, además de mariscos. Estos podemos encontrarlos, frescos, congelados, en conservas, sin cabeza, espinas y piel. Una gran variedad de la que poder escoger.

La incorporación del pescado y el marisco y su consolidación como parte fundamental de la alimentación de la población en general y, particularmente, en la infancia y adolescencia, no sólo es garantía del aporte adecuado de proteínas, vitaminas y minerales, sino que supone una alternativa muy adecuada al consumo de otros alimentos con alto valor proteico, pero con peor calidad de la grasa, en el caso de los “pescados azules” y constituye una de las mejores inversiones para su salud a corto y largo plazo.

2.1 Componentes nutritivos del pescado

Los pescados son los animales vertebrados comestibles de agua salada o dulce. Su composición se encuentra influida por numerosos factores, como son la edad o la estacionalidad.

La porción comestible (sin desperdicios) en este grupo de alimentos es muy variable, desde 100 g por cada 100 g, en angulas o pescaditos pequeños, a 49 g por cada 100 en el mújol (Moreiras y col, 2009).

Su contenido energético es bajo, oscilando entre 69 y 205 kcal por 100 g de porción comestible y su contenido en proteína, entre 15 y 23%, es de calidad semejante a la de las carnes (Moreiras y col, 2009), tienen menor contenido de tejido conjuntivo y, una vez cocinado, presenta mejor digestibilidad que la carne.

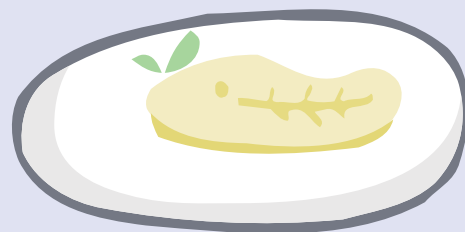
La fracción grasa varía según la especie y, de hecho, este es un criterio para su clasificación. Los pescados magros o blancos tienen un contenido de grasa inferior al 1% -merluza, bacalao, lenguado, gallo, pescadilla, etc.-; los pescados semigrasos oscilan entre un 2-7% de grasa -emperador, trucha, salmonete, besugo, palometa, etc.-, y los pescados grasos superior al 7% -sardina, caballa, arenque, anchoa, boquerón, atún, etc.-.

2.

Importancia del pescado y del marisco en la nutrición

El contenido en grasa también se modifica dependiendo de la estación del año, aumenta en verano. Asimismo, las hembras antes de la freza (desove) pueden presentar más cantidad de grasa.

En relación a la grasa, se puede destacar que contiene gran variedad de ácidos grasos, con una especial riqueza en ácidos grasos poliinsaturados (AGP), concretamente de tipo Omega-3 (ω -3). En el caso de los pescados azules, al contener más grasa, también aportan mayor cantidad de ω -3, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares o del sistema inmune y fundamentales en el desarrollo del sistema nervioso y en el crecimiento en general. Por otro lado, el contenido en hidratos de carbono es muy bajo o casi nulo.



En relación a los micronutrientes, el pescado constituye una fuente aceptable de vitaminas del grupo B, además, el pescado graso contiene una importante cantidad de vitaminas liposolubles en la parte comestible, especialmente vitamina A y vitamina D, mientras que en el pescado blanco esas vitaminas se acumulan en el hígado. Se considera una fuente valiosa de minerales como el calcio y fósforo, así como también de hierro y cobre. El pescado es también rico en potasio, azufre, zinc, selenio y magnesio. Además, los peces de agua salada tienen un alto contenido de yodo, constituyendo la fuente más rica en este mineral con respecto al resto de los grupos de alimentos.

Los pescados que se comen con raspa y vísceras aportan una importante cantidad de calcio y de vitaminas liposolubles.

2.

Importancia del pescado y del marisco en la nutrición

2.2 Componentes nutritivos del marisco

La denominación de marisco incluye crustáceos y moluscos. Son animales invertebrados comestibles de agua salada o dulce.

Poseen también un elevado valor nutritivo. Su porción comestible es más variable que en el grupo de los pescados, desde 100 g/100 g en el calamar a 15 g/100 g en almejas, berberechos, ostras o percebes (Moreiras y col, 2009).

Son ricos en proteínas de alta calidad, entre un 10,2 % y un 20,1%, aunque estas son de menor valor biológico que la de las carnes y pescados (Moreiras y col, 2009).

El aporte de lípidos es bajo, entre el 0,5% y el 5,2%. También presentan cantidades de colesterol variables desde 40 a 200 mg/100 g, las cantidades superiores se encuentran en especies como el calamar, gambas, etc. (Moreiras y col, 2009).

Al igual que en los pescados, el contenido en hidratos de carbono es muy bajo o casi nulo.

Los crustáceos y moluscos son buena fuente minerales, especialmente yodo y hierro, zinc, selenio, potasio, fósforo y calcio.

En cuanto a las vitaminas, son muy ricos en B₁₂, niacina y vitamina A, ésta más concretamente en almejas, berberechos y chirlas, además de en calamares, ostras y pulpo.

2.3 Cocinado del pescado

Cuando cocinamos un alimento se produce un cambio “irreversible” obteniendo un alimento más palatable y digestible:

- **su aroma es mucho más apetecible.**
- **su aspecto mejora.**
- **se modifica su estructura facilitando tanto la masticación como la digestión.**
- **se destruyen los microorganismos o al menos se inhibe su crecimiento.**

La carne del pescado es distinta a la de los mamíferos y aves; sus fibras son más cortas y el tejido conectivo más fino, tiene menor cantidad de tejido conjuntivo que las carnes, por eso es más tierno y fácil de digerir, pero se cocina peor.

La conservación del pescado mediante el enlatado puede, en algunas ocasiones, mejorar la calidad del pescado. Es el caso de las conservas elaboradas con aceite de oliva, donde se unen las ventajas a los ácidos grasos ω -3 propios del pescado y de los ácidos grasos monoinsaturados del aceite de cobertura.

En el caso de los crustáceos, si se cocinan, el método más adecuado es introducirlos en una solución acuosa de sal (10-15%) hirviendo.

A continuación se muestran 35 fichas de pescados y mariscos, frescos y en conservas, característicos de la Dieta Española.

En estas fichas, se recoge el nombre del alimento en español, su traducción al inglés, el nombre científico, si procede, una fotografía del pescado o marisco y una tabla en la que aparece el contenido energético y los 10 nutrientes más relevantes.

El contenido de energía y nutrientes de cada pescado o marisco se expresa por 100 g y por tamaño de ración, tomando como referencia la consumida por niños de 6 a 9 años y de 13 a 15 años y teniendo en cuenta la porción comestible.

Se considera porción comestible la parte del alimento que realmente se consume, sin desperdicios (piel, espinas, etc.). Así, si pensamos en el mejillón, la porción comestible sería del 25 % del peso del producto, ya que a este se le debe descontar el peso de los desperdicios. Por ello, una ración de 278 g de mejillones tendría sólo 69,5 g de porción comestible.

Las tablas también incluyen el porcentaje cubierto de las recomendaciones (Ingestas Recomendadas y Objetivos Nutricionales) de los dos grupos de edad antes mencionados (Moreiras y col, 2009). Este porcentaje a las recomendaciones, en el caso del grupo de 6 a 9 años, se ha usado para la elección de los nutrientes más relevantes en los distintos pescados, así los 10 nutrientes con un mayor porcentaje de este grupo son los que aparecerán en cada tabla. La última columna de la tabla refleja las funciones y beneficios adicionales de estos nutrientes.

Por último, se ha querido indicar el coste económico por unidad de energía o de nutriente de la tabla. Para ello, se han utilizado la media de los precios del mes de enero y febrero de 2009, obtenidos de los “*precios medios nacionales ponderados de venta al público de productos de alimentación*” editados por la Secretaría de Estado de Comercio del Ministerio de Industria, Turismo y Comercio (Ministerio de Industria, Turismo y Comercio, 2009). Este dato nos permite realizar una comparación, entre alimentos, del valor económico de un nutriente en concreto.

ALMEJAS

Clam (*Familia: Veneridae*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 277,5 g	Ración (13-15 aÑos): 370 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	47	20	26	1%	1%	1%
Hierro (mg)	24	10,0	13,3	111%	89%	74%
Yodo (µg)	160	66,6	88,8	74%	66%	77%
Selenio (µg)	24,3	10,1	13,5	34%	34%	30%
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	250	104,1	138,8	26%	14%	17%
Equivalentes de niacina (mg)	4,1	1,7	2,3	13%	13%	13%
Proteínas (g)	10,7	4,5	5,9	12%	11%	13%
Vitamina C (mg)*	13	5,4	7,2	10%	12%	
Magnesio (mg)	51	21,2	28,3	8%	7%	9%
Colesterol (mg)	40	16,7	22,2	8%	8%	9%
Fósforo (mg)	130	54,1	72,2	8%	6%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,230	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,450	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,068	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,444	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,043	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.
2,634	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
1,009	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,831	Participa en numerosas reacciones enzimáticas del organismo. Posee propiedades antioxidantes.
0,212	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
0,270	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,083	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (ALMEJAS). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (MOLLUSKS, CLAM, MIXED SPECIES, RAW). El precio corresponde a "Almejas".

ANCHOAS SALADAS EN ACEITE

European anchovy in oil



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 22,5 g	Ración (13-15 aÑos): 30 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	210	47	63	2%	2%	3%
Selenio (µg)	68,1	15,3	20,4	51%	51%	45%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	2,113 (2,055)	0,475 (0,462)	0,634 (0,617)	43% (56%)	42% (54%)	46% (59%)
Equivalentes de niacina (mg)	19,903	4,5	6,0	34%	33%	35%
Sodio (mg)	3668	825,3	1100,4	34%	46%	
Proteínas (g)	28,89	6,5	8,7	18%	16%	19%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,88	0,2	0,3	13%	13%	
Hierro (mg)	4,63	1,0	1,4	12%	9%	8%
Colesterol (mg)	85	19,1	25,5	10%	9%	10%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,021	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,063	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
2,044 (2,102)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,217	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,001	Es un mineral necesario para la transmisión nerviosa y la contracción muscular, así como para el equilibrio hidroelectrolítico y acidobase del organismo.
0,150	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
4,909	Es una vitamina esencial en para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,933	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,051	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.

ATÚN

Bluefin tuna (*Thunnus thynnus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 120 g	Ración (13-15 aÑos): 160 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	200	226	301	11%	11%	12%
Vitamina D (µg)	25	28,20	37,60	564%	752%	
Vitamina B ₁₂ (µg)	5	5,6	7,5	376%	376%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	2,486 (2,873)	2,804 (3,241)	3,739 (4,321)	253% (390%)	245% (377%)	270% (415%)
Selenio (µg)	82	92,5	123,3	308%	308%	274%
Equivalentes de niacina (mg)	17,8	20,1	26,8	154%	149%	157%
Proteínas (g)	23	25,9	34,6	72%	64%	77%
Fósforo (mg)	200	225,6	300,8	32%	25%	
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	3,58	4,038	5,384	30%	29%	32%
Ác. Grasos saturados (g)	3,08	3,474	4,632	22%	22%	24%
Colesterol (mg)	38	42,9	57,2	21%	21%	23%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,009	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,074	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,370	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,744 (0,644)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,023	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,104	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,080	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,009	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,517	Entre los AGP se encuentran algunos esenciales, es decir, que son imprescindibles para el organismo ya que este no puede sintetizarlos. Ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.
0,601	Los AGS elevan el colesterol en sangre. No deben aportar más del 7% de la energía total de la dieta.
0,049	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.

ATÚN EN ACEITE

Canned in oil bluefin tuna



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 61,5 g	Ración (13-15 aÑos): 82 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	317	195	260	10%	9%	10%
Vitamina D (µg)	25	15,38	20,50	308%	410%	
Vitamina B ₁₂ (µg)	5	3,1	4,1	205%	205%	
ω-6 (g)	11,876	7,304	9,738	146%	142%	156%
Equivalentes de niacina (mg)	17,1	10,5	14,0	81%	78%	82%
Selenio (µg)	30	18,5	24,6	62%	62%	55%
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	12,7	7,811	10,414	59%	57%	63%
Vitamina E (mg)	6,3	3,9	5,2	48%	47%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,807 (0,157)	0,496 (0,097)	0,662 (0,129)	45% (12%)	43% (11%)	48% (12%)
Proteínas (g)	24	14,8	19,7	41%	36%	44%
Fósforo (mg)	308	189,4	252,6	27%	21%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,003	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,033	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,163	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,069	Ácidos grasos poliinsaturados que forman parte de las membranas de las células, algunos de ellos juegan un importante papel en el sistema nervioso.
0,048	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,027	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,064	Entre los AGP se encuentran algunos esenciales, es decir, que son imprescindibles para el organismo ya que este no puede sintetizarlos. Son hipocolesterolemiantes.
0,130	Actúa como antioxidante protegiendo de la destrucción por oxidación.
1,011 (5,197)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,034	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,003	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.

BACALADILLA

Blue whiting (*Micromesistius poutassou*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	76	73	97	4%	4%	4%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2	1,9	2,6	128%	128%	
Selenio (µg)	28	26,9	35,8	90%	90%	80%
Proteínas (g)	17,4	16,7	22,3	46%	41%	49%
Equivalentes de niacina (mg)	4,9	4,7	6,3	36%	35%	37%
Yodo (µg)	30	28,8	38,4	32%	28%	33%
Fósforo (mg)	218	209,3	279,0	30%	23%	
Vitamina B ₆ (mg)	0,33	0,32	0,42	23%	20%	
Colesterol (mg)	46	44,2	58,9	22%	21%	24%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,244 (0,24)	0,234 (0,230)	0,312 (0,307)	21% (28%)	20% (27%)	23% (30%)
Potasio (mg)	320	307,2	409,6	15%	13%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,009	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,342	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,024	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,039	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,140	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato
0,023	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,003	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
2,074	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,015	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
2,805 (2,852)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,002	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.

BACALAO

Atlantic cod (*Gadus morhua*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	74	83	111	4%	4%	4%
Selenio (µg)	28	31,5	42,0	105%	105%	93%
Proteínas (g)	17,7	19,9	26,6	55%	49%	59%
Vitamina B ₁₂ (µg)	0,53	0,6	0,8	40%	40%	
Vitamina D (µg)	1,3	1,46	1,95	29%	39%	
Fósforo (mg)	180	202,5	270,0	29%	23%	
Colesterol (mg)	50	56,3	75,0	28%	27%	30%
Vitamina B ₆ (mg)	0,33	0,37	0,50	27%	24%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,179 (0,117)	0,201 (0,132)	0,269 (0,176)	18% (16%)	18% (15%)	19% (17%)
Equivalentes de niacina (mg)	2	2,3	3,0	17%	17%	18%
Potasio (mg)	274	308,3	411,0	15%	13%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,031	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,083	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,131	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
4,375	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
1,784	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,013	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,046	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
7,026	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
12,953 (19,818)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
1,159	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,008	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.

BESUGO

Blackspot seabream (*Pagellus bogaraveo*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APOORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	86	71	95	4%	3%	4%
Selenio (µg)	45	37,1	49,5	124%	124%	110%
Proteínas (g)	17	14,0	18,7	39%	35%	42%
Equivalentes de niacina (mg)	5	4,1	5,5	32%	31%	32%
Fósforo (mg)	210	173,3	231,0	25%	19%	
Colesterol (mg)	56,5	46,6	62,2	23%	23%	25%
Potasio (mg)	310	255,8	341,0	13%	11%	
Magnesio (mg)	25	20,6	27,5	8%	7%	8%
Hierro (mg)	0,8	0,7	0,9	7%	6%	5%
Tiamina (mg)	0,06	0,05	0,07	6%	6%	7%
Riboflavina (mg)	0,08	0,07	0,09	6%	5%	6%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,048	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,092	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,244	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,831	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,020	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,073	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,013	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.
0,166	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
5,191	Es un mineral que participa en el trasporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
69,212	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.
51,909	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.

BONITO

Long finned tunny (*Thunnus alalunga*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APOORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 120 g	Ración (13-15 aÑos): 160 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	138	156	208	8%	8%	8%
Vitamina D (µg)	20	22,56	30,08	451%	602%	
Vitamina B ₁₂ (µg)	5	5,6	7,5	376%	376%	
Selenio (µg)	82	92,5	123,3	308%	308%	274%
Equivalentes de niacina (mg)	17,8	20,1	26,8	154%	149%	157%
Proteínas (g)	21	23,7	31,6	66%	58%	70%
Fósforo (mg)	214	241,4	321,9	34%	27%	
Colesterol (mg)	45	50,8	67,7	25%	25%	27%
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	2,6	2,933	3,910	22%	21%	23%
Riboflavina (mg)	0,2	0,23	0,30	19%	18%	20%
Potasio (mg)	330	372,2	496,3	19%	16%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,008	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,057	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,227	Es una vitamina esencial en para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,014	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,064	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,054	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,005	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,025	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,437	Entre los AGP se encuentran algunos esenciales, es decir, que son imprescindibles para el organismo ya que este no puede sintetizarlos. Son hipocolesterolémiantes.
5,681	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.
0,003	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.

BOQUERÓN

European anchovy (*Engraulis encrasicolus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	127	133	178	7%	6%	7%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	2,04 (1,886)	2,142 (1,980)	2,856 (2,640)	193% (239%)	187% (231%)	206% (254%)
Vitamina D (μg)	8	8,40	11,20	168%	224%	
Selenio (μg)	36,5	38,3	51,1	128%	128%	114%
Equivalentes de niacina (mg)	8,3	8,7	11,6	67%	65%	68%
Proteínas (g)	17,6	18,5	24,6	51%	46%	55%
Colesterol (mg)	69	72,5	96,6	36%	35%	39%
Fósforo (mg)	182	191,1	254,8	27%	21%	
Riboflavina (mg)	0,3	0,32	0,42	26%	25%	28%
Potasio (mg)	331	347,6	463,4	17%	15%	
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	2,18	2,289	3,052	17%	17%	18%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,008	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,508 (0,550)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,130	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,028	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,125	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,059	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,015	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,006	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
3,457	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.
0,003	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.
0,476	Entre los AGP se encuentran algunos esenciales, es decir, que son imprescindibles para el organismo ya que este no puede sintetizarlos. Son hipocolesterolémiantes.

CABALLA

Atlantic mackerel (*Scomber scombrus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	150	135	180	7%	7%	7%
Vitamina B ₁₂ (µg)	10	9,0	12,0	600%	600%	
Vitamina D (µg)	16	14,40	19,20	288%	384%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	2,056 (1,811)	1,850 (1,630)	2,467 (2,173)	167% (196%)	162% (190%)	178% (189%)
Selenio (µg)	30	27,0	36,0	90%	90%	80%
Equivalentes de niacina (mg)	9	8,1	10,8	62%	60%	64%
Vitamina B ₆ (mg)	0,7	0,63	0,84	45%	40%	
Proteínas (g)	15	13,5	18,0	38%	33%	40%
Colesterol (mg)	80	72,0	96,0	36%	35%	38%
Fósforo (mg)	239	215,1	268,8	31%	24%	
Riboflavina (mg)	0,35	0,32	0,42	26%	25%	28%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,005	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,068	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,042	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,328 (0,373)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,023	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,075	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,964	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,045	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,008	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,003	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
1,929	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.

CALAMAR

European squid (*Loligo vulgaris*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	80	84	112	4%	4%	4%
Selenio (µg)	44,8	47,0	62,7	157%	157%	139%
Colesterol (mg)	200	210,0	280,0	105%	102%	112%
Vitamina B ₁₂ (µg)*	1,3	1,4	1,8	91%	91%	
Proteínas (g)	17	17,9	23,8	50%	44%	53%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,467 (0,459)	0,490 (0,482)	0,654 (0,643)	44% (58%)	43% (56%)	47% (62%)
Equivalentes de niacina (mg)	3,6	3,8	5,0	29%	28%	30%
Fósforo (mg)	185	194,3	259,0	28%	22%	
Hierro (mg)	1,7	1,8	2,4	20%	16%	13%
Sodio (mg)	425	446,3	595,0	19%	25%	
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	70	73,5	98,0	18%	10%	12%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,012	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,021	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,005	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,710	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,054	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
1,976 (2,011)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,256	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,005	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,543	Es un mineral que participa en el transporte de de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,002	Es un mineral necesario para la transmisión nerviosa y la contracción muscular, así como para el equilibrio hidroelectrolítico y acidobase del organismo.
0,013	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (CALAMARES Y SIMILARES). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (MOLLUSKS, SQUID, MIXED SPECIES, RAW). El precio corresponde a "Calamar congelado".

CHIRLA

Striped venus (*Chamelea gallina*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 277,5 g	Ración (13-15 aÑos): 370 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	47	20	26	1%	1%	1%
Hierro (mg)	24	10,0	13,3	111%	89%	74%
Yodo (µg)	160	66,6	88,8	74%	66%	77%
Selenio (µg)	45	18,7	25,0	62%	62%	56%
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	250	104,1	138,8	26%	14%	17%
Equivalentes de niacina (mg)	4,1	1,7	2,3	13%	13%	13%
Proteínas (g)	10,7	4,5	5,9	12%	11%	13%
Vitamina C (mg)*	13	5,4	7,2	10%	12%	
Magnesio (mg)	51	21,2	28,3	8%	7%	9%
Colesterol (mg)	40	16,7	22,2	8%	8%	9%
Fósforo (mg)	130	54,1	72,2	8%	6%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,135	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,265	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,040	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,141	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,025	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.
1,550	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,594	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,489	Participa en numerosas reacciones enzimáticas del organismo. Posee propiedades antioxidantes.
0,125	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
0,159	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,049	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.

DORADA

Gilthead (*Sparus auratus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	77	64	85	3%	3%	3%
Selenio (µg)	45	37,1	49,5	124%	124%	110%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2	1,7	2,2	110%	110%	
Proteínas (g)	17	14,0	18,7	39%	35%	42%
Equivalentes de niacina (mg)	5	4,1	5,5	32%	31%	32%
Fósforo (mg)	244	201,3	268,4	29%	22%	
Potasio (mg)	446	368,0	490,6	18%	16%	
Colesterol (mg)	42	34,7	46,2	17%	17%	18%
Vitamina E (mg)*	1,25	1,0	1,4	13%	13%	
Vitamina B ₆ (mg)*	0,18	0,15	0,20	11%	9%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,020	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,035	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,776	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,091	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,311	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,006	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,003	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.
0,037	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
1,242	Actúa como antioxidante protegiendo de la destrucción por oxidación.
8,626	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.

GALLO

Megrim (*Lepidorhombus whiffiagonis*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	80	67	90	3%	3%	4%
Selenio (µg)	24	20,2	26,9	67%	67%	60%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1,1	0,9	1,2	62%	62%	
Proteínas (g)	15,8	13,3	17,7	37%	33%	39%
Fósforo (mg)	260	218,4	291,2	31%	24%	
Cholesterol (mg)	62,2	52,2	69,7	26%	25%	28%
ω-3 (g) (EPA + DHA)*	0,32 (0,31)	0,269 (0,260)	0,358 (0,347)	24% (31%)	24% (30%)	26% (33%)
Equivalentes de niacina (mg)	3,7	3,1	4,1	24%	23%	24%
Vitamina B ₆ (mg)	0,38	0,32	0,43	23%	20%	
Yodo (µg)	16	13,4	17,9	15%	13%	16%
Magnesio (mg)	42,1	35,4	47,2	14%	12%	14%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,030	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,100	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
2,175	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,151	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,009	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,038	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
7,478 (7,719)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,647	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
6,297	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,150	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,057	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.

GAMBA

Shrimp (*Aristeus antennatus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 112,5 g	Ración (13-15 aÑos): 150 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	93	49	66	2%	2%	3%
Colesterol (mg)	200	105,8	141,0	53%	51%	56%
Yodo (µg)	90	47,6	63,5	53%	47%	55%
Selenio (µg)	24,3	12,8	17,1	43%	43%	38%
Vitamina B ₁₂ (µg)*	1	0,5	0,7	35%	35%	
Equivalentes de niacina (mg)	7,4	3,9	5,2	30%	29%	31%
Proteínas (g)	20,1	10,6	14,2	30%	26%	31%
Fósforo (mg)	259	136,9	182,6	20%	15%	
Zinc (mg)	3,6	1,9	2,5	19%	17%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,388 (0,363)	0,205 (0,192)	0,274 (0,256)	18% (23%)	18% (22%)	20% (25%)
Magnesio (mg)	76	40,2	53,6	16%	13%	16%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,068	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,031	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,070	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,259	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
6,296	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,851	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,313	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,024	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
1,749	Mineral fundamental para el crecimiento, el sentido del gusto y la cicatrización de las heridas.
16,226 (17,344)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,083	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.

JUREL

Horse mackerel (*Trachurus trachurus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	124	132	176	7%	6%	7%
Vitamina B ₁₂ (µg)	10	10,7	14,2	710%	710%	
Vitamina D (µg)	16	17,04	22,72	341%	454%	
Selenio (µg)	47	50,1	66,7	167%	167%	148%
Equivalentes de niacina (mg)	9	9,6	12,8	74%	71%	75%
Proteínas (g)	15,7	16,7	22,3	46%	41%	50%
Fósforo (mg)	239	254,5	339,4	36%	28%	
Riboflavina (mg)	0,3	0,32	0,43	27%	25%	28%
Potasio (mg)	360	383,4	511,2	19%	16%	
Magnesio (mg)	31	33,0	44,0	13%	11%	13%
Tiamina (mg)	0,09	0,10	0,13	12%	12%	13%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,006	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,069	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,043	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,015	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,077	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,044	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,003	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
2,315	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.
0,002	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.
0,022	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
7,715	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.

LANGOSTINO

Prawn (*Panaeux kerathurus*)



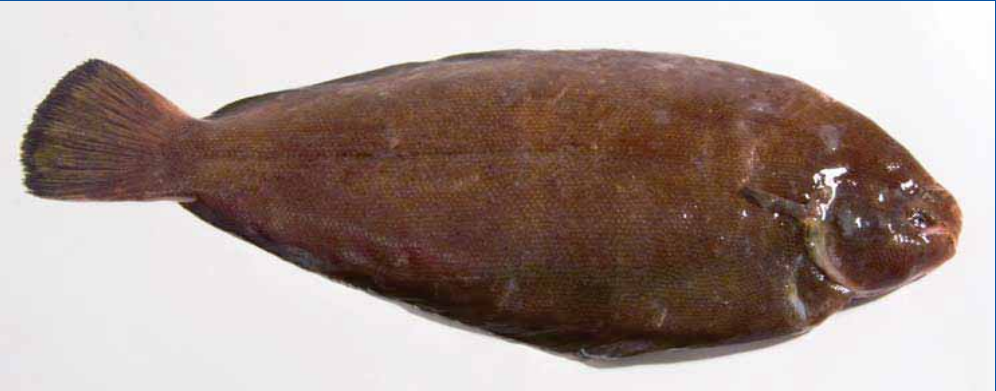
NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 112,5 g	Ración (13-15 aÑos): 150 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	93	49	66	2%	2%	3%
Colesterol (mg)	200	105,8	141,0	53%	51%	56%
Yodo (µg)	90	47,6	63,5	53%	47%	55%
Selenio (µg)	24,3	12,8	17,1	43%	43%	38%
Vitamina B ₁₂ (µg)*	1	0,5	0,7	35%	35%	
Equivalentes de niacina (mg)	7,4	3,9	5,2	30%	29%	31%
Proteínas (g)	20,1	10,6	14,2	30%	26%	31%
Fósforo (mg)	259	136,9	182,6	20%	15%	
Zinc (mg)	3,6	1,9	2,5	19%	17%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,388 (0,363)	0,205 (0,192)	0,274 (0,256)	18% (23%)	18% (22%)	20% (25%)
Magnesio (mg)	76	40,2	53,6	16%	13%	16%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,033	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,015	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,034	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,126	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
3,051	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,412	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,152	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,012	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,848	Mineral fundamental para el crecimiento, el sentido del gusto y la cicatrización de las heridas.
7,864 (8,405)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,040	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (LANGOSTINOS). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (CRUSTACEANAS, SHRIMP, MIXED SPECIES, RAW). El precio corresponde a "Langostinos congelados".

LENGUADO

Common sole (*Solea solea*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	78	64	86	3%	3%	3%
Selenio (µg)	44	36,3	48,4	121%	121%	108%
Vitamina B ₁₂ (mg)	1	0,8	1,1	55%	55%	
Proteínas (g)	16,5	13,6	18,2	38%	34%	40%
Equivalentes de niacina (mg)	5,5	4,5	6,1	35%	34%	36%
Fósforo (mg)	260	214,5	286,0	31%	24%	
Yodo (µg)	30	24,8	33,0	28%	24%	29%
Vitamina B ₆ (mg)	0,43	0,35	0,47	25%	23%	
Colesterol (mg)	60	49,5	66,0	25%	24%	26%
Tiamina (mg)	0,1	0,08	0,11	10%	10%	11%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,137 (0,102)	0,113 (0,084)	0,151 (0,112)	10% (10%)	10% (10%)	11% (11%)

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,041	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,073	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
3,202	Es una vitamina esencial en para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,194	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,582	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,012	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,107	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
7,446	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,053	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
32,018	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.
23,371 (31,390)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.

LUBINA

Bass (*Dicentrarchus Labrax*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	84	84	113	4%	4%	5%
Vitamina B ₁₂ (µg)*	3,82	3,8	5,1	256%	256%	
Selenio (µg)	36,5	36,7	48,9	122%	122%	109%
Fósforo (mg)	410	412,1	549,4	59%	46%	
Equivalentes de niacina (mg)	6,7	6,7	9,0	52%	50%	53%
Proteínas (g)	18	18,1	24,1	50%	45%	54%
Colesterol (mg)	68	68,3	91,1	34%	33%	36%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,279 (0,21)	0,280 (0,211)	0,374 (0,2819)	25% (25%)	25% (25%)	27% (27%)
Vitamina B ₆ (mg)*	0,3	0,30	0,40	22%	19%	
Potasio (mg)	340	341,7	455,6	17%	15%	
Tiamina (mg)	0,11	0,11	0,15	14%	13%	15%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,019	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,411	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,043	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,004	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,234	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,087	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,023	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
5,622 (7,470)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
5,229	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,005	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.
14,261	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.

MEJILLÓN

Long finned tunny (*Thunnus alalunga*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 277,5 g	Ración (13-15 aÑos): 370 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	60	42	56	2%	2%	2%
Vitamina B ₁₂ (mg)*	12	8,3	11,1	555%	555%	
Selenio (µg)	56	38,9	51,8	130%	130%	115%
Hierro (mg)	4,5	3,1	4,2	35%	28%	23%
Yodo (µg)	35	24,3	32,4	27%	24%	28%
Fósforo (mg)	236	163,7	218,3	23%	18%	
Proteínas (g)	10,8	7,5	10,0	21%	19%	22%
Colesterol (mg)	58	40,2	53,7	20%	20%	21%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,259 (0,211)	0,180 (0,146)	0,240 (0,195)	16% (18%)	16% (17%)	17% (19%)
Equivalentes de niacina (mg)	3	2,1	2,8	16%	15%	16%
Ácido Fólico (µg)*	42	29,1	38,9	15%	10%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,021	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,103	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Preventiva de la anemia perniciosa y de la degeneración de las neuronas.
0,022	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,274	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,035	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,005	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,114	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,021	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
4,757 (5,839)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,411	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,029	Esencial en fases de división celular rápida.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (MEJILLÓN). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (MOLLUSKS, MUSSEL, BLUE, RAW). El precio corresponde a “Mejillones”.

MEJILLONES EN ESCABECHE

Mussel in escabeche (*Mytilus edulis*)

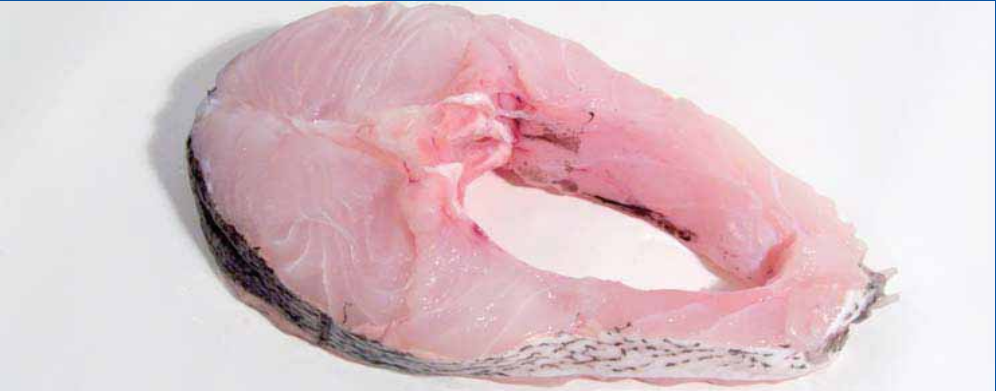


NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 51,75 g	Ración (13-15 aÑos): 69 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	169	87	117	4%	4%	5%
Vitamina B ₁₂ (µg)	7,7	4,0	5,3	266%	266%	
Selenio (µg)	56	29,0	38,6	97%	97%	86%
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	8,5	4,399	5,865	33%	32%	35%
Hierro (mg)	3,7	1,9	2,6	21%	17%	14%
Yodo (µg)	31	16,0	21,4	18%	16%	19%
Colesterol (mg)	61,9	32,0	42,7	16%	16%	17%
Proteínas (g)	10,7	5,5	7,4	15%	14%	16%
Fósforo (mg)	200	103,5	138,0	15%	12%	
Equivalentes de niacina (mg)	3,2	1,7	2,2	13%	12%	13%
Lípidos totales (g)	14	7,2	9,7	10%	10%	11%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,006	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,129	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Preventiva de la anemia perniciosa y de la degeneración de las neuronas.
0,018	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,117	Entre los AGP se encuentran algunos esenciales, es decir, que son imprescindibles para el organismo ya que este no puede sintetizarlos. Son hipocolesterolemiantes.
0,268	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,032	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,016	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,093	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,005	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,310	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,071	Suministran energía al organismo, son elementos estructurales que forman parte de las membranas celulares, vehiculizan vitaminas liposolubles y contribuyen a la palatabilidad de la dieta.

MERLUZA

Hake (*Merluccius merluccius*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	89	107	142	5%	5%	6%
Selenio (µg)	36	43,2	57,6	144%	144%	128%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1	1,2	1,6	80%	80%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,59 (0,479)	0,708 (0,575)	0,944 (0,766)	64% (69%)	62% (67%)	68% (74%)
Equivalentes de niacina (mg)	6	7,2	9,6	55%	53%	56%
Proteínas (g)	15,9	19,1	25,4	53%	47%	57%
Colesterol (mg)	67	80,4	107,2	40%	39%	43%
Fósforo (mg)	190	228,0	304,0	33%	25%	
Potasio (mg)	363	435,6	580,8	22%	19%	
Tiamina (mg)	0,08	0,10	0,13	12%	12%	13%
Magnesio (mg)	23	27,6	36,8	11%	9%	11%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,026	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,064	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
2,300	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
3,898 (4,802)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,383	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,145	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,034	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,012	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,006	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.
28,750	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.
0,100	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.

PALOMETA

Atlantic pomfret (*Brama brama*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	125	113	150	6%	5%	6%
Vitamina B ₁₂ (µg)	10	9,0	12,0	600%	600%	
Vitamina D (µg)*	16	14,40	19,20	288%	384%	
Selenio (µg)	45	40,5	54,0	135%	135%	120%
Equivalentes de niacina (mg)*	9	8,1	10,8	62%	60%	64%
Proteínas (g)	20	18,0	24,0	50%	44%	53%
Colesterol (mg)	79	71,1	94,8	36%	34%	38%
Fósforo (mg)	250	225,0	300,0	32%	25%	
Potasio (mg)	430	387,0	516,0	19%	17%	
Magnesio (mg)	28	25,2	33,6	10%	8%	10%
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	36	32,4	43,2	8%	4%	5%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,008	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,099	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,062	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,022	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,110	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,049	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,012	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,004	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,002	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.
0,035	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
0,027	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (PALOMETA), * Tabla de Composición de Alimentos. Gonzalo Martín Peña, 1991. (PALOMETA). El precio corresponde a "Palometa".

PESCADILLA

European hake (*Merluccius merluccius*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 112,5 g	Ración (13-15 aÑos): 150 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	69	58	78	3%	3%	3%
Vitamina B ₁₂ (µg)	1	0,8	1,1	56%	56%	
Equivalentes de niacina (mg)	7,1	6,0	8,0	46%	44%	47%
Selenio (µg)	15	12,7	16,9	42%	42%	38%
Proteínas (g)	16	13,5	18,0	38%	33%	40%
Fósforo (mg)	163	137,5	183,4	20%	15%	
Colesterol (mg)	31	26,2	34,9	13%	13%	14%
Magnesio (mg)	31	26,2	34,9	10%	9%	11%
Tiamina (mg)	0,09	0,08	0,10	9%	9%	10%
Yodo (µg)	10	8,4	11,3	9%	8%	10%
Potasio (mg)	200	168,8	225,0	8%	7%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,021	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
1,460	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,206	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,097	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,091	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,009	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,047	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,047	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
16,222	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.
0,146	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
0,007	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.

PEZ ESPADA O EMPERADOR

Swordfish (*Xiphias gladius*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 112,5 g	Ración (13-15 aÑos): 150 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	107	113	151	6%	5%	6%
Vitamina B ₁₂ (µg)	5	5,3	7,1	353%	353%	
Selenio (µg)	48,1	50,9	67,8	170%	170%	151%
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	500	528,8	705,0	132%	71%	88%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,884 (0,685)	0,935 (0,724)	1,246 (0,966)	84% (87%)	82% (84%)	90% (93%)
Fósforo (mg)	506	535,1	713,5	76%	59%	
Equivalentes de niacina (mg)	9	9,5	12,7	73%	71%	75%
Proteínas (g)	17	18,0	24,0	50%	44%	53%
Magnesio (mg)	57	60,3	80,4	24%	20%	24%
Colesterol (mg)	39	41,2	55,0	21%	20%	22%
Potasio (mg)	342	361,7	482,2	18%	16%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,016	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,340	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,035	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,003	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.
1,922 (2,480)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,003	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,189	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,100	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,030	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.
0,044	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,005	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.

PULPO

Common octopus (*Octopus vulgaris*)

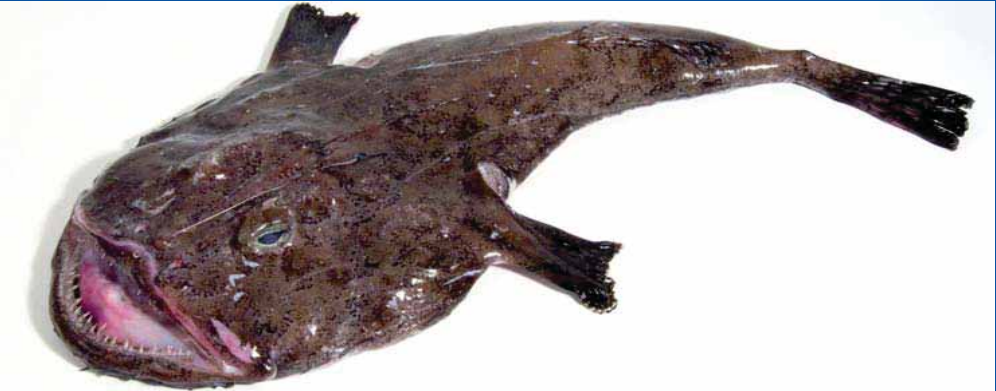


NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	51	54	71	3%	3%	3%
Vitamina B ₁₂ (µg)*	20	21,0	28,0	1400%	1400%	
Selenio (µg)	44,8	47,0	62,7	157%	157%	139%
Proteínas (g)	10,6	11,1	14,8	31%	27%	33%
Equivalentes de niacina (mg)	3,5	3,7	4,9	28%	27%	29%
Vitamina B ₆ (mg)*	0,36	0,38	0,50	27%	24%	
Fósforo (mg)	170	178,5	238,0	26%	20%	
Colesterol (mg)	48	50,4	67,2	25%	24%	27%
Hierro (mg)	1,7	1,8	2,4	20%	16%	13%
Calcio (mg)	144	151,2	201,6	19%	20%	
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	70	73,5	98,0	18%	10%	12%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,037	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,094	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Preventiva de la anemia perniciosa y de la degeneración de las neuronas.
0,042	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,176	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,534	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
5,194	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,011	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,039	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
1,100	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,013	Mineral esencial para el mantenimiento del tejido óseo y el crecimiento, también participa en el correcto funcionamiento de la actividad neuromuscular la regulación de las membranas y la coagulación sanguínea.
0,027	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.

RAPE

Angler fish (*Lophius piscatorius*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	78	63	84	3%	3%	3%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2	1,6	2,2	108%	108%	
Selenio (µg)	36,5	29,6	39,4	99%	99%	88%
Equivalentes de niacina (mg)	6,9	5,6	7,5	43%	41%	44%
Proteínas (g)	18,7	15,1	20,2	42%	37%	45%
Fósforo (mg)	330	267,3	356,4	38%	30%	
Colesterol (mg)	25	20,3	27,0	10%	10%	11%
Potasio (mg)	235	190,4	253,8	10%	8%	
Hierro (mg)	1	0,8	1,1	9%	7%	6%
Tiamina (mg)	0,08	0,06	0,09	8%	8%	9%
Magnesio (mg)	23	18,6	24,8	7%	6%	8%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,041	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
1,610	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,088	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,467	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,172	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,010	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,129	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,014	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.
3,220	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
40,255	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.
0,140	Participa en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono. Forma parte del esqueleto y de los músculos.

RODABALLO

Turbot (*Scophthalmus maximus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	97	80	107	4%	4%	4%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2,2	1,8	2,4	121%	121%	
Selenio (µg)	36,5	30,1	40,2	100%	100%	89%
Proteínas (g)	16,1	13,3	17,7	37%	33%	39%
Equivalentes de niacina (mg)	5,5	4,5	6,1	35%	34%	36%
Fósforo (mg)	192	158,4	211,2	23%	18%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,275 (-)	0,227 (-)	0,303 (-)	20% (-)	20% (-)	22% (-)
Vitamina B ₆ (mg)*	0,21	0,17	0,23	12%	11%	
Potasio (mg)	290	239,3	319,0	12%	10%	
Colesterol (mg)	25	20,6	27,5	10%	10%	11%
Riboflavina (mg)	0,14	0,12	0,15	10%	9%	10%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,027	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
1,181	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,071	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,161	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,472	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,014	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
9,448 (-)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
12,372	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,009	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.
0,104	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
18,558	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.

SALMÓN

Salmon (*Salmo salar*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	182	183	244	9%	9%	10%
Vitamina B ₁₂ (µg)	5	5,0	6,7	335%	335%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	1,64 (1,26)	1,648 (1,266)	2,198 (1,688)	148% (153%)	144% (147%)	159% (162%)
Equivalentes de niacina (mg)	10,4	10,5	13,9	80%	77%	82%
Selenio (µg)	20	20,1	26,8	67%	67%	60%
Vitamina B ₆ (mg)	0,75	0,75	1,01	54%	48%	
Proteínas (g)	18,4	18,5	24,7	51%	46%	55%
Fósforo (mg)	250	251,3	335,0	36%	28%	
Colesterol (mg)	50	50,3	67,0	25%	24%	27%
Tiamina (mg)	0,2	0,20	0,27	25%	24%	27%
Lípidos totales (g)	12	12,1	16,1	17%	16%	18%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,008	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,275	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células el organismo. Participa en la formación de las células del organismo. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,839 (1,092)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,132	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,069	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
1,835	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,075	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,006	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,028	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
6,881	Es una vitamina relacionada con la liberación de energía a partir de los hidratos de carbono y necesaria para el funcionamiento celular y la transmisión de impulsos nerviosos.
0,115	Suministran energía al organismo, son elementos estructurales que forman parte de las membranas celulares, vehiculizan vitaminas liposolubles y contribuyen a la palatabilidad de la dieta.

SALMÓN AHUMADO

Smoked salmon



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 15 g	Ración (13-15 aÑos): 20 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	142	21	28	1%	1%	1%
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,26	0,5	0,7	33%	33%	
Sodio (mg)	1,880	282,0	376,0	12%	16%	
Proteínas (g)	25,4	3,8	5,1	11%	9%	11%
Equivalentes de niacina (mg)	6,7	1,0	1,3	8%	7%	8%
Yodo (µg)	43,9	6,6	8,8	7%	7%	8%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,523 (-)	0,078 (-)	0,105 (-)	7% (-)	7% (-)	8% (-)
Fósforo (mg)	250	37,5	50,0	5%	4%	
Colesterol (mg)	46	6,9	9,2	3%	3%	4%
Potasio (mg)	420	63,0	84,0	3%	3%	
Vitamina B ₆ (mg)	0,28	0,04	0,06	3%	3%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,022	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,979	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,002	Es un mineral necesario para la transmisión nerviosa y la contracción muscular, así como para el equilibrio hidroelectrolítico y acidobase del organismo.
0,126	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,476	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,073	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.
6,099 (-)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,013	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,069	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,008	Ejerce una acción complementara a la del sodio en el funcionamiento de las células.
11,393	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.

SALMONETE

Red Mullet (*Mullus barbartus*) /
Striped red mullet (*Mullus surmuletus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	90	100	133	5%	5%	5%
Selenio (µg)	29	32,2	42,9	107%	107%	95%
ω-3 (g) (EPA + DHA)	0,438 (0,3179)	0,486 (0,352)	0,648 (0,469)	44% (42%)	43% (41%)	47% (45%)
Proteínas (g)	14,1	15,7	20,9	43%	39%	46%
Fósforo (mg)	220	244,2	325,6	35%	27%	
Vitamina B ₆ (mg)*	0,43	0,48	0,64	34%	30%	
Colesterol (mg)	49	54,4	72,5	27%	26%	29%
Potasio (mg)	340	377,4	503,2	19%	16%	
Vitamina B ₁₂ (µg)*	0,22	0,2	0,3	16%	16%	
Equivalentes de niacina (mg)	1,9	2,1	2,8	16%	16%	17%
Vitamina E (mg)*	1	1,1	1,5	14%	13%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,020	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,063	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
4,199 (5,802)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,130	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,008	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
4,277	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,038	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,005	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de la células.
8,360	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,968	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
1,839	Actúa como antioxidante protegiendo de la destrucción de la oxidación.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (SALMONETE). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (FISH, MULLET, STRIPED, RAW). El precio corresponde a "Salmonete".

SARDINA

Sardine (*Sardina pilchardus*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	140	143	190	7%	7%	8%
Vitamina B ₁₂ (µg)	28	28,6	38,1	1904%	1904%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	2,013 (1,7869)	2,053 (1,822)	2,738 (2,429)	185% (219%)	180% (212%)	198% (234%)
Vitamina D (µg)	8	8,16	10,88	163%	218%	
Selenio (µg)	30	30,6	40,8	102%	102%	91%
Fósforo (mg)	475	484,5	646,0	69%	54%	
Proteínas (g)	18,1	18,5	24,6	51%	46%	55%
Colesterol (mg)	100	102,0	136,0	51%	49%	54%
Equivalentes de niacina (mg)	6,4	6,5	8,7	50%	48%	51%
Riboflavina (mg)	0,38	0,39	0,52	32%	30%	34%
Yodo (µg)	16	16,3	21,8	18%	16%	19%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,004	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,021	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,291 (0,329)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,073	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,020	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,001	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,032	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,006	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,092	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
1,544	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.
0,037	Forma parte de las hormonas tiroideas. Participa en la regulación del crecimiento y el desarrollo.

SARDINAS EN ACEITE

Canned in oil sardine



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 75 g	Ración (13-15 aÑos): 100 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	208	156	208	8%	8%	8%
Vitamina B ₁₂ (µg)	8,94	6,7	8,9	447%	447%	
Selenio (µg)	52,7	39,5	52,7	132%	132%	117%
Vitamina D (µg)	6,8	5,10	6,80	102%	136%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	1,48 (0,982)	1,110 (0,737)	1,480 (0,982)	100% (89%)	97% (86%)	107% (94%)
ω-6 (g)	3,668	2,751	3,668	55%	53%	59%
Colesterol (mg)	142	106,5	142,0	53%	52%	57%
Fósforo (mg)	490	367,5	490,0	53%	41%	
Proteínas (g)	24,6	18,5	24,6	51%	46%	55%
Calcio (mg)	382	286,5	382,0	36%	38%	
Equivalentes de niacina (mg)	5,2	3,9	5,2	30%	29%	31%

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,004	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,095	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,016	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,125	Es esencial para la absorción de calcio y fósforo e importante en la diferenciación celular y en la secreción de insulina.
0,574 (0,866)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,232	Ácidos grasos poliinsaturados que forman parte de las membranas de las células, algunos de ellos juegan un importante papel en el sistema nervioso.
0,006	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,002	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,035	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,002	Mineral esencial para el mantenimiento del tejido óseo y el crecimiento, también participa en el correcto funcionamiento de la actividad neuromuscular, la regulación de las membranas y la coagulación sanguínea.
0,163	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.

SEPIA O JIBIA

Cuttlefish (*Sepia officinalis*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 112,5 g	Ración (13-15 aÑos): 150 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	71	63	84	3%	3%	3%
Selenio (µg)	65	57,8	77,0	193%	193%	171%
Vitamina B ₁₂ (µg)	2	1,8	2,4	119%	119%	
Colesterol (mg)	110	97,8	130,4	49%	47%	52%
Equivalentes de niacina (mg)	7,1	6,3	8,4	49%	47%	49%
Proteínas (g)	16,1	14,3	19,1	40%	35%	42%
Riboflavina (mg)	0,48	0,43	0,57	36%	33%	38%
Fósforo (mg)	270	240,0	320,0	34%	27%	
Hierro (mg)	3,4	3,0	4,0	34%	27%	22%
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)*	113	100,4	133,9	25%	13%	17%
Vitamina B ₆ (mg)	0,39	0,35	0,46	25%	22%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,013	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,015	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,477	Es una vitamina esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Participa en la formación de células sanguíneas. Previene la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.
0,009	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,134	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,059	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
1,988	Vitamina esencial para la obtención de energía de los alimentos.
0,004	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
0,281	Es un mineral que participa en el transporte de oxígeno, desde los pulmones a los tejidos y en el de electrones, por ello es esencial en el metabolismo respiratorio y energético.
0,008	Es una vitamina esencial para la visión, la piel y las mucosas, interviene en el crecimiento.
2,447	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (SEPIA). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (MOLLUSKS, CUTTLEFISH, MIXED SPECIES, RAW). El precio corresponde a "Jibia congelada".

TRUCHA

Rainbow trout (*Oncorhynchus mykiss*)



NUTRIENTES MÁS RELEVANTES	APORTE POR			% CUBIERTO DE LAS RECOMENDACIONES		
	100 g	Ración (6-9 aÑos): 150 g	Ración (13-15 aÑos): 200 g	6-9 aÑos	13-15 aÑos	
					♂	♀
Energía (Kcal)	90	70	94	4%	3%	4%
Vitamina B ₁₂ (µg)*	4,45	3,5	4,6	231%	231%	
ω-3 (g) (EPA + DHA)	1,626 (-)	1,268 (-)	1,691 (-)	114% (-)	111% (-)	122% (-)
Selenio (µg)	25	19,5	26,0	65%	65%	58%
Proteínas (g)	15,7	12,2	16,3	34%	30%	36%
Colesterol (mg)	80	62,4	83,2	31%	30%	33%
Equivalentes de niacina (mg)	5,1	4,0	5,3	31%	29%	31%
Fósforo (mg)	208	162,2	216,3	23%	18%	
Vitamina B ₆ (mg)*	0,41	0,32	0,43	23%	20%	
Ác. Grasos poliinsaturados (g)	1,83	1,427	1,903	11%	10%	11%
Potasio (mg)	250	195,0	260,0	10%	8%	

COSTE ECONÓMICO (€ POR UNIDAD DE NUTRIENTE)	FUNCIONES Y BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ENERGÍA Y NUTRIENTES
0,010	El ser humano necesita energía para mantener la vida y llevar a cabo sus funciones.
0,208	Es esencial para el crecimiento y división de las células del organismo. Preventiva de la anemia perniciosa y de la degeneración de las neuronas.
0,569 (-)	Son ácidos grasos poliinsaturados, beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares y del sistema inmune y necesarios en el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento.
0,037	Es un mineral que participa en la prevención de la formación de radicales libres ya que tiene efecto antioxidante.
0,059	Son el componente principal de las células, forman y reparan las estructuras corporales. Algunas participan en la regulación de la actividad celular o en el sistema inmune.
0,012	Es un componente del grupo de las grasas, precursor de hormonas, de la vitamina D y de ácidos biliares y componente de las membranas celulares y de las lipoproteínas.
0,181	Es una vitamina esencial para liberar energía de los alimentos y está relacionada con el sistema nervioso, aparato digestivo y la piel.
0,004	Es un mineral que participa en el metabolismo energético, interviene en la correcta mineralización de huesos y dientes y es un constituyente del material genético.
2,256	Actúa como coenzima en reacciones del metabolismo de los aminoácidos, lípidos e hidratos de carbono.
0,505	Entre los AGP se encuentran algunos esenciales, es decir, que son imprescindibles para el organismo ya que este no puede sintetizarlos. Son hipocolesterolemiantes.
0,004	Ejerce una acción complementaria a la del sodio en el funcionamiento de las células.

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (SALMONETE). *USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007). (FISH, TROUT, RAINBOW, WILD, RAW). (-): Dato no disponible. El precio corresponde a "Trucha".

4.

Coste económico de la energía y nutrientes de pescados y mariscos

Con el fin de obtener una visión general del coste económico de la energía y nutrientes de los distintos pescados y mariscos mencionados en el texto, se han desarrollado unas tablas que los ordenan, de menor a mayor, según el coste de la energía y nutrientes que contienen. Es decir, el pescado que aparezca en primer lugar en cada tabla será el que aporte ese nutriente a un menor coste, siendo este expresado en euros/unidad de nutriente.

Para calcular este valor, se ha usado la media de los precios, de pescados y mariscos, de enero y febrero de 2009, obtenidos de los “precios medios nacionales ponderados de venta al público de productos de alimentación” editados por la Secretaría de Estado de Comercio del Ministerio de industria, Turismo y Comercio (Ministerio de industria, Turismo y Comercio, 2009). El valor final obtenido no sólo estará influenciado por este precio en el mercado, el contenido de energía y nutrientes del alimento, el tamaño de ración y su porción comestible determinarán en gran medida su posición en la tabla.

Energía		Proteínas	
Pescados y mariscos	€/ kcal	Pescados y mariscos	€/ g
Atún en aceite	0,003	Sardina	0,032
Sardinias en aceite	0,004	Atún en aceite	0,034
Sardina	0,004	Sardinias en aceite	0,035
Caballa	0,005	Bacaladilla	0,039
Jurel	0,006	Jurel	0,044
Mejillones en escabeche	0,006	Caballa	0,045
Salmón	0,008	Palometa	0,049
Palometa	0,008	Bonito	0,054
Boquerón	0,008	Calamar	0,054
Bonito	0,008	Trucha	0,059
Bacaladilla	0,009	Boquerón	0,059
Atún	0,009	Sepia o jibia	0,059
Trucha	0,010	Salmón	0,075
Calamar	0,012	Atún	0,080
Sepia o jibia	0,013	Lubina	0,087
Pez espada o emperador	0,016	Pescadilla	0,091
Lubina	0,019	Dorada	0,091
Dorada	0,020	Mejillones en escabeche	0,093
Salmonete	0,020	Pez espada o emperador	0,100
Mejillón	0,021	Mejillón	0,114
Anchoas saladas en aceite	0,021	Salmón ahumado	0,126
Pescadilla	0,021	Salmonete	0,130
Salmón ahumado	0,022	Bacalao	0,131
Merluza	0,026	Merluza	0,145
Rodaballo	0,027	Anchoas saladas en aceite	0,150

Lípidos totales		Ácidos Grasos monoinsaturados	
Pescados y mariscos	€/ g	Pescados y mariscos	€/ g
Atún en aceite	0,033	Atún en aceite	0,105
Caballa	0,068	Sardinias en aceite	0,220
Mejillones en escabeche	0,071	Caballa	0,220
Sardinias en aceite	0,074	Salmón	0,253
Sardina	0,078	Sardina	0,326
Jurel	0,102	Mejillones en escabeche	0,367
Salmón	0,115	Atún	0,695
Atún	0,154	Boquerón	0,780
Boquerón	0,165	Bonito	0,947
Bonito	0,189	Anchoas saladas en aceite	1,146
Palometa	0,197	Pez espada o emperador	1,188
Trucha	0,308	Trucha	1,250
Pez espada o emperador	0,395	Salmón ahumado	1,595
Anchoas saladas en aceite	0,445	Dorada	1,941
Salmonete	0,497	Salmonete	2,190
Dorada	0,575	Rodaballo	3,130
Mejillón	0,648	Lubina	3,268
Salmón ahumado	0,709	Palometa	3,289
Calamar	0,710	Mejillón	3,520
Rodaballo	0,722	Merluza	4,423
Merluza	0,821	Gallo	6,136
Bacaladilla	0,978	Besugo	6,198
Lubina	1,207	Bacaladilla	8,555
Gallo	1,259	Pescadilla	8,588
Sepia o jibia	1,363	Calamar	9,229

Ácidos Grasos poliinsaturados		Omega - 3	
Pescados y mariscos	€/ g	Pescados y mariscos	€/ g

Atún en aceite	0,064
Mejillones en escabeche	0,117
Sardinas en aceite	0,165
Sardina	0,257
Caballa	0,287
Bonito	0,437
Boquerón	0,476
Trucha	0,505
Atún	0,517
Salmón	0,724
Palometa	1,233
Anchoas saladas en aceite	1,686
Pez espada o emperador	1,716
Calamar	1,923
Rodaballo	2,183
Mejillón	2,369
Bacaladilla	2,444
Merluza	2,875
Salmonete	2,966
Dorada	3,105
Salmón ahumado	3,190
Gallo	3,923
Lubina	4,357
Sepia o jibia	4,772
Langostino	6,780

Sardina	0,291
Caballa	0,328
Boquerón	0,508
Atún	0,554
Trucha	0,569
Sardinas en aceite	0,574
Salmón	0,839
Atún en aceite	1,011
Pez espada o emperador	1,922
Calamar	1,976
Anchoas saladas en aceite	2,044
Bacaladilla	2,805
Merluza	3,898
Salmonete	4,199
Mejillón	4,757
Sepia o jibia	4,945
Lubina	5,622
Salmón ahumado	6,099
Gallo	7,478
Langostino	7,864
Bonito	8,740
Rodaballo	9,448
Pulpo	11,472
Bacalao	12,953
Gamba	16,226

EPA + DHA		Omega - 6	
Pescados y mariscos	€/ g	Pescados y mariscos	€/ g

Sardina	0,329
Caballa	0,373
Boquerón	0,550
Atún	0,644
Sardinas en aceite	0,866
Salmón	1,092
Palometa	1,549
Calamar	2,011
Anchoas saladas en aceite	2,102
Pez espada o emperador	2,480
Bacaladilla	2,852
Merluza	4,802
Sepia o jibia	4,945
Atún en aceite	5,197
Salmonete	5,802
Mejillón	5,839
Lubina	7,470
Gallo	7,719
Langostino	8,405
Pulpo	11,911
Gamba	17,344
Bacalao	19,818
Lenguado	31,390

Atún en aceite	0,069
Sardinas en aceite	0,232
Sardina	2,574
Caballa	3,729
Trucha	4,648
Salmón	5,116
Salmón ahumado	6,758
Boquerón	7,683
Atún	7,872
Bonito	8,116
Anchoas saladas en aceite	9,600
Salmonete	10,218
Merluza	10,952
Mejillón	14,161
Pez espada o emperador	16,336
Lubina	19,130
Pulpo	24,605
Bacaladilla	34,219
Calamar	92,286
Langostino	113,002
Gallo	119,643
Bacalao	144,917
Chirla	219,080
Gamba	233,176
Sepia o jibia	238,608

Calcio		Hierro	
Pescados y mariscos	€/mg	Pescados y mariscos	€/mg
Sardinas en aceite	0,002	Chirla	0,265
Calamar	0,012	Mejillones en escabeche	0,268
Pulpo	0,013	Mejillón	0,274
Sardina	0,014	Sepia o jibia	0,281
Langostino	0,014	Sardinas en aceite	0,293
Mejillón	0,015	Almeja	0,450
Sepia o jibia	0,016	Sardina	0,533
Anchoas saladas en aceite	0,019	Calamar	0,543
Atún en aceite	0,020	Atún en aceite	0,628
Mejillones en escabeche	0,022	Caballa	0,675
Gamba	0,029	Jurel	0,694
Pescadilla	0,030	Trucha	0,925
Bonito	0,032	Anchoas saladas en aceite	0,933
Boquerón	0,035	Boquerón	1,037
Trucha	0,036	Pulpo	1,100
Palometa	0,039	Bonito	1,136
Caballa	0,040	Palometa	1,410
Jurel	0,041	Atún	1,423
Bacaladilla	0,043	Lubina	1,426
Atún	0,049	Langostino	1,606
Chirla	0,050	Dorada	1,725
Salmón	0,051	Pescadilla	1,825
Dorada	0,052	Pez espada o emperador	1,888
Salmonete	0,061	Salmón	1,966
Gallo	0,071	Bacaladilla	2,281

Yodo		Magnesio	
Pescados y mariscos	€/µg	Pescados y mariscos	€/mg
Bacaladilla	0,023	Sardina	0,020
Mejillones en escabeche	0,032	Caballa	0,022
Langostino	0,034	Sardinas en aceite	0,022
Mejillón	0,035	Jurel	0,022
Sardina	0,037	Calamar	0,026
Chirla	0,040	Atún en aceite	0,029
Caballa	0,068	Bacaladilla	0,030
Almeja	0,068	Pez espada o emperador	0,030
Jurel	0,069	Sepia o jibia	0,032
Gamba	0,070	Trucha	0,033
Salmón ahumado	0,073	Palometa	0,035
Atún en aceite	0,102	Boquerón	0,036
Lenguado	0,107	Langostino	0,040
Bonito	0,142	Bonito	0,041
Pescadilla	0,146	Pescadilla	0,047
Gallo	0,150	Mejillones en escabeche	0,049
Atún	0,231	Salmón	0,053
Trucha	0,308	Mejillón	0,054
Merluza	1,150	Gallo	0,057
		Lubina	0,060
		Dorada	0,062
		Pulpo	0,062
		Anchoas saladas en aceite	0,063
		Atún	0,066
		Salmonete	0,074

Zinc		Potasio	
Pescados y mariscos	€/ mg	Pescados y mariscos	€/ mg
Mejillones en escabeche	0,620	Caballa	0,002
Sardinas en aceite	0,654	Jurel	0,002
Mejillón	0,684	Bacaladilla	0,002
Calamar	0,769	Sardinas en aceite	0,002
Sepia o jibia	0,795	Palometa	0,002
Langostino	0,848	Atún en aceite	0,003
Atún en aceite	1,020	Sepia o jibia	0,003
Bonito	1,033	Boquerón	0,003
Pulpo	1,100	Bonito	0,003
Trucha	1,156	Dorada	0,003
Sardina	1,174	Mejillones en escabeche	0,004
Caballa	1,350	Trucha	0,004
Jurel	1,389	Salmón	0,004
Atún	1,682	Lubina	0,005
Bacaladilla	1,711	Pez espada o emperador	0,005
Salmón	1,720	Salmonete	0,005
Gamba	1,749	Merluza	0,006
Anchoas saladas en aceite	1,770	Pescadilla	0,007
Lubina	1,961	Salmón ahumado	0,008
Palometa	1,973	Anchoas saladas en aceite	0,008
Boquerón	2,074	Pulpo	0,008
Pescadilla	2,086	Bacalao	0,008
Dorada	3,105	Rodaballo	0,009
Salmonete	3,678	Gallo	0,010
Pez espada o emperador	4,247	Calamar	0,010

Fósforo		Selenio	
Pescados y mariscos	€/ mg	Pescados y mariscos	€/ µg
Sardina	0,001	Bonito	0,014
Sardinas en aceite	0,002	Sepia o jibia	0,015
Atún en aceite	0,003	Jurel	0,015
Caballa	0,003	Sardinas en aceite	0,016
Jurel	0,003	Mejillones en escabeche	0,018
Bacaladilla	0,003	Sardina	0,020
Pez espada o emperador	0,003	Calamar	0,021
Sepia o jibia	0,004	Palometa	0,022
Lubina	0,004	Mejillón	0,022
Palometa	0,004	Caballa	0,023
Trucha	0,004	Atún	0,023
Mejillones en escabeche	0,005	Bacaladilla	0,024
Calamar	0,005	Atún en aceite	0,027
Mejillón	0,005	Boquerón	0,028
Bonito	0,005	Dorada	0,035
Salmón	0,006	Pez espada o emperador	0,035
Boquerón	0,006	Trucha	0,037
Dorada	0,006	Pulpo	0,042
Salmonete	0,008	Lubina	0,043
Pescadilla	0,009	Salmonete	0,063
Gallo	0,009	Anchoas saladas en aceite	0,063
Atún	0,009	Merluza	0,064
Rape	0,010	Salmón	0,069
Pulpo	0,011	Rodaballo	0,071
Langostino	0,012	Lenguado	0,073

Tiamina		Riboflavina	
Pescados y mariscos	€/ mg	Pescados y mariscos	€/ mg
Sardina	4,890	Sardina	1,544
Salmón	6,881	Caballa	1,929
Caballa	7,500	Sepia o jibia	1,988
Jurel	7,715	Jurel	2,315
Bacaladilla	8,555	Boquerón	3,457
Mejillones en escabeche	9,920	Sardinias en aceite	3,696
Sardinias en aceite	10,625	Bonito	5,681
Trucha	11,563	Calamar	6,592
Mejillón	12,320	Atún en aceite	7,418
Calamar	13,184	Mejillones en escabeche	7,631
Lubina	14,261	Mejillón	8,800
Pescadilla	16,222	Salmón	9,174
Boquerón	17,286	Trucha	9,250
Palometa	19,733	Atún	9,250
Salmón ahumado	19,938	Bacaladilla	9,777
Atún en aceite	20,400	Lubina	9,804
Bonito	22,723	Anchoas saladas en aceite	11,901
Pulpo	23,375	Palometa	12,333
Sepia o jibia	23,861	Rodaballo	18,558
Dorada	25,879	Salmón ahumado	18,765
Merluza	28,750	Dorada	19,409
Bacalao	28,983	Pescadilla	20,857
Gallo	29,911	Bacalao	23,187
Lenguado	32,018	Gallo	23,929
Pez espada o emperador	33,979	Salmonete	26,274

Equivalentes de niacina		Vitamina B ₆	
Pescados y mariscos	€/ mg	Pescados y mariscos	€/ mg
Atún en aceite	0,048	Caballa	0,964
Bonito	0,064	Salmón	1,835
Caballa	0,075	Atún en aceite	1,855
Jurel	0,077	Bacaladilla	2,074
Sardina	0,092	Trucha	2,256
Atún	0,104	Sepia o jibia	2,447
Palometa	0,110	Salmonete	4,277
Boquerón	0,125	Sardinias en aceite	5,000
Salmón	0,132	Pulpo	5,194
Sepia o jibia	0,134	Lubina	5,229
Bacaladilla	0,140	Gallo	6,297
Sardinias en aceite	0,163	Bacalao	7,026
Trucha	0,181	Lenguado	7,446
Pez espada o emperador	0,189	Dorada	8,626
Pescadilla	0,206	Salmón ahumado	11,393
Anchoas saladas en aceite	0,217	Rodaballo	12,372
Lubina	0,234	Calamar	15,381
Calamar	0,256	Mejillones en escabeche	16,533
Mejillones en escabeche	0,310	Anchoas saladas en aceite	21,281
Dorada	0,311	Mejillón	24,640
Merluza	0,383	Langostino	30,511
Mejillón	0,411	Gamba	62,957
Langostino	0,412	Chirla	105,889
Rape	0,467	Almeja	180,000
Rodaballo	0,472		

Ácido Fólico		Vitamina B ₁₂	
Pescados y mariscos	€/ μg	Pescados y mariscos	€/ μg
Mejillón	0,029	Sardina	0,021
Salmón	0,053	Caballa	0,068
Atún en aceite	0,054	Jurel	0,069
Bacaladilla	0,057	Pulpo	0,094
Sardinias en aceite	0,071	Sardinias en aceite	0,095
Sardina	0,073	Palometa	0,099
Sepia o jibia	0,073	Mejillón	0,103
Bonito	0,076	Mejillones en escabeche	0,129
Mejillones en escabeche	0,076	Atún en aceite	0,163
Trucha	0,077	Trucha	0,208
Pescadilla	0,112	Bonito	0,227
Pez espada o emperador	0,113	Salmón	0,275
Pulpo	0,117	Pez espada o emperador	0,340
Atún	0,123	Bacaladilla	0,342
Lubina	0,174	Atún	0,370
Merluza	0,177	Lubina	0,411
Bacalao	0,178	Sepia o jibia	0,477
Calamar	0,185	Calamar	0,710
Salmonete	0,204	Dorada	0,776
Gallo	0,214	Salmón ahumado	0,979
Lenguado	0,291	Rodaballo	1,181
Rape	0,293	Pescadilla	1,460
Rodaballo	0,325	Rape	1,610
Anchoas saladas en aceite	0,332	Gallo	2,175
Chirla	0,397	Merluza	2,300

Vitamina A: Equivalentes de Retinol		Vitamina D	
Pescados y mariscos	€/ μg	Pescados y mariscos	€/ μg
Pez espada o emperador	0,003	Atún en aceite	0,033
Sepia o jibia	0,008	Caballa	0,042
Sardina	0,009	Jurel	0,043
Calamar	0,013	Bonito	0,057
Atún en aceite	0,014	Palometa	0,062
Mejillones en escabeche	0,019	Sardina	0,073
Caballa	0,019	Atún	0,074
Jurel	0,019	Sardinias en aceite	0,125
Boquerón	0,022	Boquerón	0,130
Chirla	0,025	Bacalao	1,784
Mejillón	0,026	Chirla	63,533
Sardinias en aceite	0,027	Almeja	108,000
Pulpo	0,027		
Palometa	0,027		
Bonito	0,028		
Atún	0,031		
Almeja	0,043		
Salmonete	0,050		
Lubina	0,058		
Trucha	0,066		
Salmón	0,106		
Salmón ahumado	0,123		
Dorada	0,173		
Rodaballo	0,186		
Bacalao	0,232		

Vitamina E

Pescados y mariscos

€/mg

Atún en aceite	0,130
Sardinas en aceite	0,417
Mejillones en escabeche	0,746
Calamar	0,769
Dorada	1,242
Anchoas saladas en aceite	1,297
Mejillón	1,369
Bacaladilla	1,555
Pulpo	1,558
Salmonete	1,839
Langostino	2,774
Gamba	5,723
Bacalao	8,918
Chirla	20,495
Almeja	34,839

5.

Contenido de energía y nutrientes por ración de pescados y mariscos

El último grupo de tablas incluida en el texto ordena los pescados y mariscos estudiados según su aporte de energía y nutrientes.

Para realizar estas tablas se ha utilizado el contenido de energía y nutrientes de una ración, de dichos pescados o mariscos, adecuada para niños con una edad comprendida entre 6 y 9 años, teniendo en cuenta la porción comestible.

Los pescados aparecen ordenados de mayor a menor aporte, es decir, el pescado que aparezca en primer lugar en cada grupo será el que aporte una mayor cantidad de energía o nutrientes por ración.

Energía		Proteínas	
Pescados y mariscos	kcal	Pescados y mariscos	g
Atún	226	Atún	25,9
Atún en aceite	195	Bonito	23,7
Salmón	183	Bacalao	19,9
Sardinas en aceite	156	Merluza	19,1
Bonito	156	Salmón	18,5
Sardina	143	Boquerón	18,5
Caballa	135	Sardina	18,5
Boquerón	133	Sardinas en aceite	18,5
Jurel	132	Lubina	18,1
Pez espada o emperador	113	Palometa	18,0
Palometa	113	Pez espada o emperador	18,0
Merluza	107	Calamar	17,9
Salmonete	100	Jurel	16,7
Mejillones en escabeche	87	Bacaladilla	16,7
Lubina	84	Salmonete	15,7
Calamar	84	Rape	15,1
Bacalao	83	Atún en aceite	14,8
Rodaballo	80	Sepia o jibia	14,3
Bacaladilla	73	Besugo	14,0
Besugo	71	Dorada	14,0
Trucha	70	Lenguado	13,6
Gallo	67	Caballa	13,5
Lenguado	64	Pescadilla	13,5
Dorada	64	Rodaballo	13,3
Rape	63	Gallo	13,3

Lípidos totales		Ácidos Grasos saturados	
Pescados y mariscos	g	Pescados y mariscos	g
Atún en aceite	15,1	Atún	3,474
Atún	13,5	Sardina	2,693
Salmón	12,1	Caballa	2,574
Caballa	9,0	Atún en aceite	2,466
Sardinas en aceite	8,6	Salmón	2,171
Sardina	7,7	Boquerón	1,733
Mejillones en escabeche	7,2	Bonito	1,692
Jurel	7,2	Mejillones en escabeche	1,449
Bonito	6,8	Pez espada o emperador	1,216
Boquerón	6,6	Salmonete	1,188
Pez espada o emperador	4,5	Sardinas en aceite	1,146
Palometa	4,5	Rodaballo	0,924
Salmonete	4,1	Palometa	0,630
Merluza	3,4	Merluza	0,600
Rodaballo	3,0	Anchoas saladas en aceite	0,496
Trucha	2,3	Dorada	0,413
Dorada	2,2	Besugo	0,363
Anchoas saladas en aceite	2,2	Calamar	0,357
Besugo	1,7	Trucha	0,335
Gallo	1,6	Mejillón	0,284
Calamar	1,4	Gallo	0,277
Mejillón	1,3	Lubina	0,271
Lubina	1,3	Pulpo	0,238
Lenguado	1,1	Sepia o jibia	0,178
Pulpo	1,1	Bacaladilla	0,173

Ácidos Grasos monoinsaturados		Ácidos Grasos poliinsaturados	
Pescados y mariscos	g	Pescados y mariscos	g
Salmón	5,457	Atún en aceite	7,811
Atún en aceite	4,766	Mejillones en escabeche	4,399
Atún	3,000	Atún	4,038
Sardinias en aceite	2,902	Sardinias en aceite	3,861
Caballa	2,763	Bonito	2,933
Sardina	1,836	Sardina	2,326
Pez espada o emperador	1,512	Boquerón	2,289
Mejillones en escabeche	1,397	Caballa	2,115
Boquerón	1,397	Salmón	1,910
Bonito	1,354	Trucha	1,427
Salmonete	0,932	Pez espada o emperador	1,047
Anchoas saladas en aceite	0,848	Rodaballo	0,982
Rodaballo	0,685	Merluza	0,960
Dorada	0,660	Palometa	0,720
Merluza	0,624	Salmonete	0,688
Trucha	0,577	Anchoas saladas en aceite	0,576
Besugo	0,553	Gallo	0,512
Lubina	0,482	Calamar	0,504
Gallo	0,328	Dorada	0,413
Salmón ahumado	0,300	Lubina	0,362
Palometa	0,270	Mejillón	0,361
Mejillón	0,243	Lenguado	0,355
Lenguado	0,223	Besugo	0,272
Pulpo	0,170	Bacaladilla	0,269
Gamba	0,159	Pulpo	0,251

Omega - 3		EPA + DHA	
Pescados y mariscos	g	Pescados y mariscos	g
Atún	3,770	Atún	3,241
Boquerón	2,142	Boquerón	1,980
Sardina	2,053	Sardina	1,822
Caballa	1,850	Caballa	1,630
Salmón	1,648	Salmón	1,266
Trucha	1,268	Sardinias en aceite	0,737
Sardinias en aceite	1,110	Pez espada o emperador	0,724
Pez espada o emperador	0,935	Merluza	0,575
Merluza	0,708	Palometa	0,573
Atún en aceite	0,496	Calamar	0,482
Calamar	0,490	Anchoas saladas en aceite	0,462
Salmonete	0,486	Salmonete	0,352
Anchoas saladas en aceite	0,475	Gallo	0,260
Lubina	0,280	Bacaladilla	0,230
Gallo	0,269	Lubina	0,211
Bacaladilla	0,234	Gamba	0,192
Rodaballo	0,227	Langostino	0,192
Gamba	0,205	Sepia o jibia	0,172
Langostino	0,205	Pulpo	0,165
Bacalao	0,201	Mejillón	0,146
Mejillón	0,180	Bacalao	0,132
Sepia o jibia	0,172	Atún en aceite	0,097
Pulpo	0,171	Lenguado	0,084
Bonito	0,147		
Lenguado	0,113		

Omega - 6		Colesterol	
Pescados y mariscos	g	Pescados y mariscos	mg
Atún en aceite	7,304	Calamar	210,0
Sardinas en aceite	2,751	Sardinas en aceite	106,5
Salmón	0,270	Gamba	105,8
Atún	0,265	Langostino	105,8
Merluza	0,252	Sardina	102,0
Sardina	0,233	Sepia o jibia	97,8
Salmonete	0,200	Merluza	80,4
Caballa	0,163	Boquerón	72,5
Bonito	0,158	Caballa	72,0
Trucha	0,155	Palometa	71,1
Boquerón	0,142	Lubina	68,3
Pez espada o emperador	0,110	Trucha	62,4
Anchoas saladas en aceite	0,101	Bacalao	56,3
Lubina	0,082	Salmonete	54,4
Pulpo	0,080	Gallo	52,2
Salmón ahumado	0,071	Bonito	50,8
Mejillón	0,060	Pulpo	50,4
Bacaladilla	0,019	Salmón	50,3
Bacalao	0,018	Lenguado	49,5
Gallo	0,017	Besugo	46,6
Gamba	0,014	Bacaladilla	44,2
Langostino	0,014	Atún	42,9
Besugo	0,014	Pez espada o emperador	41,2
Almeja	0,012	Mejillón	40,2
Chirla	0,012	Atún en aceite	40,0

Calcio		Hierro	
Pescados y mariscos	mg	Pescados y mariscos	mg
Sardinas en aceite	286,5	Almeja	10,0
Pulpo	151,2	Chirla	10,0
Gamba	116,3	Mejillón	3,1
Langostino	116,3	Sepia o jibia	3,0
Calamar	81,9	Sardinas en aceite	2,2
Mejillón	55,5	Mejillones en escabeche	1,9
Almeja	53,3	Calamar	1,8
Chirla	53,3	Pulpo	1,8
Sepia o jibia	52,4	Atún	1,5
Anchoas saladas en aceite	52,2	Bonito	1,1
Sardina	43,9	Sardina	1,1
Atún	42,9	Lubina	1,1
Pescadilla	40,5	Jurel	1,1
Bonito	39,5	Boquerón	1,1
Merluza	33,6	Anchoas saladas en aceite	1,0
Salmonete	33,3	Gamba	1,0
Boquerón	31,5	Langostino	1,0
Gallo	28,2	Merluza	1,0
Salmón	27,1	Pez espada o emperador	1,0
Bacalao	27,0	Caballa	0,9
Besugo	24,8	Rodaballo	0,8
Dorada	24,8	Rape	0,8
Lenguado	24,8	Gallo	0,8
Atún en aceite	24,6	Atún en aceite	0,8
Rape	24,3	Trucha	0,8

Yodo		Magnesio	
Pescados y mariscos	µg	Pescados y mariscos	mg
Almeja	66,6	Pez espada o emperador	60,3
Chirla	66,6	Gamba	40,2
Gamba	47,6	Langostino	40,2
Langostino	47,6	Calamar	37,8
Bacaladilla	28,8	Gallo	35,4
Lenguado	24,8	Jurel	33,0
Mejillón	24,3	Atún	31,6
Sardina	16,3	Bonito	31,6
Mejillones en escabeche	16,0	Pulpo	31,5
Gallo	13,4	Boquerón	30,5
Jurel	10,7	Sardina	29,6
Atún	9,0	Sardinas en aceite	29,3
Bonito	9,0	Caballa	27,9
Caballa	9,0	Salmonete	27,8
Pescadilla	8,4	Merluza	27,6
Salmón ahumado	6,6	Sepia o jibia	26,7
Atún en aceite	4,9	Pescadilla	26,2
Merluza	2,4	Lubina	26,1
Trucha	2,3	Salmón	26,1
		Palometa	25,2
		Lenguado	23,9
		Bacalao	22,5
		Bacaladilla	22,1
		Trucha	21,8
		Almeja	21,2

Zinc		Sodio	
Pescados y mariscos	mg	Pescados y mariscos	mg
Gamba	1,9	Anchoas saladas en aceite	825,3
Langostino	1,9	Calamar	446,3
Pulpo	1,8	Pulpo	381,2
Calamar	1,3	Sardinas en aceite	378,8
Mejillón	1,2	Sepia o jibia	328,8
Atún	1,2	Salmón ahumado	282,0
Bonito	1,2	Atún en aceite	258,3
Sepia o jibia	1,1	Mejillones en escabeche	153,2
Sardinas en aceite	1,0	Mejillón	145,7
Mejillones en escabeche	0,8	Gallo	126,0
Lubina	0,8	Boquerón	121,8
Salmón	0,8	Caballa	117,0
Trucha	0,6	Pez espada o emperador	107,9
Pescadilla	0,6	Sardina	102,0
Salmonete	0,6	Salmonete	101,0
Anchoas saladas en aceite	0,5	Bacalao	100,1
Almeja	0,5	Palometa	99,0
Chirla	0,5	Salmón	98,5
Jurel	0,5	Rodaballo	94,1
Boquerón	0,5	Merluza	88,8
Sardina	0,5	Rape	88,3
Atún en aceite	0,5	Lenguado	82,5
Bacalao	0,5	Gamba	77,2
Caballa	0,5	Langostino	77,2
Palometa	0,5	Bacaladilla	73,9

Potasio		Fósforo	
Pescados y mariscos	mg	Pescados y mariscos	mg
Merluza	435,6	Pez espada o emperador	535,1
Palometa	387,0	Sardina	484,5
Jurel	383,4	Lubina	412,1
Salmonete	377,4	Sardinas en aceite	367,5
Bonito	372,2	Rape	267,3
Dorada	368,0	Jurel	254,5
Pez espada o emperador	361,7	Salmón	251,3
Boquerón	347,6	Salmonete	244,2
Lubina	341,7	Bonito	241,4
Caballa	324,0	Sepia o jibia	240,0
Salmón	311,6	Merluza	228,0
Bacalao	308,3	Atún	225,6
Bacaladilla	307,2	Palometa	225,0
Sardinas en aceite	297,8	Gallo	218,4
Sepia o jibia	275,5	Caballa	215,1
Besugo	255,8	Lenguado	214,5
Pulpo	241,5	Bacaladilla	209,3
Rodaballo	239,3	Bacalao	202,5
Gallo	210,0	Dorada	201,3
Trucha	195,0	Calamar	194,3
Rape	190,4	Boquerón	191,1
Lenguado	189,8	Atún en aceite	189,4
Atún en aceite	172,2	Pulpo	178,5
Pescadilla	168,8	Besugo	173,3
Mejillones en escabeche	145,9	Mejillón	163,7

Selenio		Tiamina	
Pescados y mariscos	µg	Pescados y mariscos	mg
Atún	92,5	Salmón	0,20
Bonito	92,5	Sardina	0,12
Sepia o jibia	57,8	Lubina	0,11
Pez espada o emperador	50,9	Merluza	0,10
Jurel	50,1	Jurel	0,10
Calamar	47,0	Bacalao	0,09
Pulpo	47,0	Pulpo	0,08
Merluza	43,2	Lenguado	0,08
Palometa	40,5	Caballa	0,08
Sardinas en aceite	39,5	Bacaladilla	0,08
Mejillón	38,9	Pescadilla	0,08
Boquerón	38,3	Calamar	0,07
Besugo	37,1	Mejillón	0,07
Dorada	37,1	Gallo	0,07
Lubina	36,7	Rape	0,06
Lenguado	36,3	Boquerón	0,06
Salmonete	32,2	Trucha	0,06
Bacalao	31,5	Sardinas en aceite	0,06
Sardina	30,6	Atún	0,06
Rodaballo	30,1	Bonito	0,06
Rape	29,6	Salmonete	0,06
Mejillones en escabeche	29,0	Pez espada o emperador	0,05
Caballa	27,0	Mejillones en escabeche	0,05
Bacaladilla	26,9	Besugo	0,05
Gallo	20,2	Dorada	0,05

Riboflavina		Equivalentes de niacina	
Pescados y mariscos	mg	Pescados y mariscos	mg
Sepia o jibia	0,43	Atún	20,1
Sardina	0,39	Bonito	20,1
Jurel	0,32	Atún en aceite	10,5
Boquerón	0,32	Salmón	10,5
Caballa	0,32	Jurel	9,6
Atún	0,23	Pez espada o emperador	9,5
Bonito	0,23	Boquerón	8,7
Sardinias en aceite	0,17	Caballa	8,1
Lubina	0,16	Palometa	8,1
Salmón	0,15	Merluza	7,2
Calamar	0,15	Lubina	6,7
Rodaballo	0,12	Sardina	6,5
Bacalao	0,11	Sepia o jibia	6,3
Lenguado	0,10	Pescadilla	6,0
Mejillón	0,10	Rape	5,6
Merluza	0,10	Bacaladilla	4,7
Gallo	0,08	Lenguado	4,5
Anchoas saladas en aceite	0,08	Rodaballo	4,5
Rape	0,08	Anchoas saladas en aceite	4,5
Trucha	0,08	Besugo	4,1
Salmonete	0,08	Dorada	4,1
Palometa	0,07	Trucha	4,0
Atún en aceite	0,07	Gamba	3,9
Mejillones en escabeche	0,07	Langostino	3,9
Bacaladilla	0,07	Sardinias en aceite	3,9

Vitamina B ₆		Ácido Fólico	
Pescados y mariscos	mg	Pescados y mariscos	µg
Salmón	0,75	Mejillón	29,1
Caballa	0,63	Salmón	26,1
Salmonete	0,48	Atún	16,9
Pulpo	0,38	Bonito	16,9
Bacalao	0,37	Pulpo	16,8
Lenguado	0,35	Pez espada o emperador	15,9
Sepia o jibia	0,35	Merluza	15,6
Trucha	0,32	Bacalao	14,6
Gallo	0,32	Sepia o jibia	11,6
Bacaladilla	0,32	Bacaladilla	11,5
Lubina	0,30	Pescadilla	11,0
Atún en aceite	0,27	Salmonete	10,0
Rodaballo	0,17	Gallo	9,4
Dorada	0,15	Trucha	9,4
Sardinias en aceite	0,13	Atún en aceite	9,2
Calamar	0,06	Lenguado	9,1
Gamba	0,05	Lubina	9,0
Langostino	0,05	Sardinias en aceite	9,0
Anchoas saladas en aceite	0,05	Rape	8,9
Salmón ahumado	0,04	Sardina	8,2
Mejillón	0,03	Mejillones en escabeche	6,7
Mejillones en escabeche	0,03	Almeja	6,7
Almeja	0,02	Chirla	6,7
Chirla	0,02	Rodaballo	6,6
		Calamar	5,3

6.

Bibliografía

- **Ávila JM, Beltrán B, Cuadrado C, del Pozo S, Rodríguez V, Ruiz E, Moreiras O y Varela G.** “La alimentación española. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta”. Ed. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, Secretaría General Técnica, centro de publicaciones. 2007.
- **Ávila JM, Cuadrado C, del Pozo S, Ruiz E, Varela G, Jiménez A, de Diego B, García E, Ávila I, Ludeña I, Chicón J, Ruiz MJ, Jiménez MR, Aparicio N, Fernández-Aller P, Campos J, Pérez J, Rubio J, Calderón V, González E, García A.** “Guía de comedores escolares. Programa PERSEO. ¡Come sano y muévete!”. Ed. Ministerio de Sanidad y consumo. 2008.
- **Cuadrado C, del Pozo S.** “Alimentación en infancia y adolescencia”. Experto en Nutrición y Planificación Dietética. Ed. Coinsa. 2007.
- **Hernández M.** “Alimentación infantil”. 3ª ed., Madrid. Díaz de Santos. 2001; 3-12.
- **Martín G.** “Tabla de composición de alimentos”. Edita: NUTRICIA. 1997.
- **Mataix J, Mañas M, Llopis J, Martínez de Victoria E, Sánchez JJ, Borregón A.** “Tablas de composición de alimentos españoles”. Edita: Universidad de Granada. 3ª edición. 1998.
- **Ministerio de industria, Turismo y Comercio. Secretaría de Estado de Comercio.** “Precios medios nacionales ponderados de venta al público de productos de alimentación 2002-2009”.
<http://www.comercio.es/comercio/bienvenido/Comercio+Interior/Precios+y+Margenes+Comerciales/Bases+de+Datos/pagPreciosmediosnacionalesponderadosdeventaalpublicodeproductosdealimentacion.htm>, (acceso el 6 de abril de 2009).

- **Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C.** “Tablas de composición de alimentos”. Ediciones Pirámide. 13ª edición. 2009.
- **Ortega RM.** “Importancia de las grasas en la alimentación”. Unilever. 2004.
- **Tojo R.** “Tratado de Nutrición Pediátrica”. Ediciones Doyma. 2001; 411-436.
- **USDA. National Nutrient Database for Standard Reference.** Release 20. 2007.
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>, (acceso en diciembre de 2007).
- **USDA. National Nutrient Database for Standard Reference.** Release 22. 2009.
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>, (acceso en abril de 2009).
- **Varela G, Ávila JM.** “Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares”. Ed. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. 2007.
- **Varona J.** “Manual práctico sobre pescados y mariscos frescos” Edita: FROM. 2005.
- **WHO (World Health Organization).** “Energy and protein requirements”. Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Technical Report. Series 724. World Health Organization, Ginebra, 1985; 71-80.

alimentación.es
Saber más para comer mejor



*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*