

PESCADOS Y MARISCOS SALVAJES DE ALASKA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Los pescados de Alaska son fuente rica en proteínas de alta calidad, así como también de ácidos grasos del omega-3 (DHA y EPA). Todos tienen altos niveles de vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina A, B12, D y E.

SALMÓN SALVAJE DE ALASKA										
	Caloría	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Saturada (g)	Sodio (mg)	Colesterol (mg)	Omega 3 - DHA+EPA (mg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina D (mcg)
Real/King	200	22	11	3	51	70	1476	2	130	NA
Plateado/Coho	120	20	4	1	49	50	900	4	40	10
Rojo/Sockeye	130	23	5	1	78	50	730	4	50	14
Keta/Chum	130	22	4	1	54	80	683	3	30	NA
Rosado/Pink	130	21	4	1	76	50	524	4	36	11
SALMÓN SALVAJE DE ALASKA ENLATADO										
Rojo/Sockeye (Tradicional)	140	20	6	1	350	70	1077	5	50	18
Rojo/Sockeye (Sin piel/Des huesado)	130	22	5	1	330	55	965	5	50	18
Rojo/Sockeye (Sin sal)	130	17	6	1	65	40	982	4	50	NA
Rosado/Pink (Tradicional)	120	20	4	1	320	70	916	4	20	12
Rosado/Pink (Sin piel/Des huesado)	120	21	4	1	320	70	812	4	20	12
Rosado/Pink (Sin sal)	120	17	5	1	65	45	1403	4	10	NA
Keta/Chum (Tradicional)	120	18	5	1	330	35	1009	4	20	8
Keta/Chum (Sin sal)	120	18	5	1	65	35	999	4	20	NA

Porción cocida, 85g / 3 oz. / Fuente: USDA Standard Reference Release 28 / Valores aproximados por las directrices del FDA.



PESCADOS Y FRUTOS DE MAR SALVAJES DE ALASKA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PESCADOS BLANCOS SALVAJES DE ALASKA

	Caloría	Proteína (g)	Grasa (g)	Grasa Saturada (g)	Sodio (mg)	Coolesterol (mg)	Omega 3 - DHA+EPA (mg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Vitamina D (mcg)	Selenio (mcg)	Potasio (mg)	Hierro (mg)	Caldo (mg)
Bacalao del Pacífico	70	15	0	0	156	40	141	1.6	0	0.4	24	260	0.1	10
	100	20	2	0	70	51	201	1.1	20	5.0	47	450	0.2	10
Abadejo de Alaska	70	16	0	0	142	63	285	3.1	10	1.1	38	310	0.2	10
	90	19	2	0	76	52	300	1.4	0	3.9	65	400	0.3	10
Bacalao Negro/Sablefish	210	15	17	6	62	54	1543	1.2	90	NA	40	390	1.4	40
	70	13	2	0	90	51	257	1.1	10	3.0	28	170	0.2	20
Lingcod	90	20	1	0	65	57	225	3.6	10	NA	40	480	0.4	20
Arenque	210	18	15	3.6	81	84	181	8.2	30	NA	40	460	1.2	90

CANGREJOS Y MOLUSCOS DE ALASKA

	70	16	1	0.1	911	45	351	9.8	10	NA	34	220	0.7	50
Cangrejo de Nieve	100	20	1	0.16	572	60	405	8.8	40	NA	38	170	2.5	30
	90	19	1	0.1	321	65	501	8.9	30	NA	41	350	0.4	50
Camarón	80	20	0	0.4	94	160	260	NA	NA	NA	NA	220	0.4	60
	90	17	1	0.2	567	35	149	1.8	2	2	18	270	0.5	8
Almeja Panopea	70	15	0	NA	257	30	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	70
Navaja del Pacífico	130	22	2	0.16	1022	60	141	NA	145	NA	54	530	2.4	80
	120	15	7	NA	63	266	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA	NA
Pepino de Mar	45	11	0	NA	NA	NA	NA	NA	260	NA	NA	NA	0.5	30

