

# Nutrientes de Mariscos

Este cuadro muestra los perfiles de nutrientes de varios tipos diferentes de mariscos.

Las filas resaltadas en amarillo son tipos más delgados.

Las filas resaltadas en verde son más grasas, pero tienden a contener mayores cantidades de omega-3.

Mariscos (3 oz)	Calorías	Grasa	Grasa Sat	Colesterol	Sodio	Proteína	Vit A	Vit C	Calcio	Hierro
Cangrejo azul	100	1 g	0 g	95 mg	330 mg	20 g	0%	4%	10%	4%
Bagre	130	6 g	2 g	50 mg	40 mg	17 g	0%	0%	0%	0%
Almejas	110	1.5 g	0 g	80 mg	95 mg	17 g	10%	0%	8%	30%
Bacalao	90	1 g	0 g	50 mg	65 mg	20 g	0%	2%	2%	2%
Platija (Flounder)	100	1.5 g	0 g	55 mg	100 mg	19 g	0%	0%	2%	0%
Hipoglosa (Halibut)	120	2 g	0 g	40 mg	60 mg	23 g	4%	0%	2%	6%
Langosta	80	.5 g	0 g	60 mg	320 mg	17 g	2%	0%	6%	2%
Ostras	100	4 g	1 g	80 mg	300 mg	10 g	0%	6%	6%	45%
Trucha	140	6 g	2 g	55 mg	35 mg	20 g	4%	4%	8%	2%
Salmón (A)	200	10 g	2 g	70 mg	55 mg	24 g	4%	4%	2%	2%
Salmón (B)	130	4 g	1 g	70 mg	65 mg	22 g	2%	0%	2%	4%
Camarón	100	1.5 g	0 g	170 mg	240 mg	21 g	4%	4%	6%	10%
Tilapia	110	2.5 g	1 g	75 mg	30 mg	22 g	0%	2%	0%	2%
Atún	130	1.5 g	0 g	50 mg	40 mg	26 g	2%	2%	2%	4%

## Corazón Saludable



### > 1,000 Miligramos

Anchoas arenque  
Caballa (Atlántico y Pacífico)  
Ostras (Pacífico)  
Sablefish (bacalao negro)  
Salmón (Atlántico, Chinook, Coho)  
Sardinas (Atlántico y Pacífico)  
Pez espada  
Trucha



### 500 – 1,000 Miligramos

Abadejo de Alaska  
Barramundi  
Cangrejo  
Mejillones  
Salmón (Chum, Pink, Sockeye) Lubina  
Calamar  
Tilefish  
Atún (Albacora / Blanco)  
Lucioperca



### 250 – 500 Miligramos

Bagre  
Almejas  
Lenguado / Lenguado  
Agrupador  
Hipoglosa  
Caballa (Rey), ( King  
Mackerel)  
Perca  
Pez de roca  
Pargo Atún (barrilete)



### < 250 Miligramos

Bacalao  
Cangrejo de río  
Eglefino  
Langostas  
Mahi mahi  
Camarón  
Vieiras  
Tilapia  
Atún (aleta amarilla)

Salmón A - Atlántico, Coho, Sockeye, Chinook  
Salmón B - Chum, Rosa

Fuente: [www.seafoodhealthfacts.org/seafood-nutrition/healthcare-professionals/fish-and-shellfish-nutrient-composition](http://www.seafoodhealthfacts.org/seafood-nutrition/healthcare-professionals/fish-and-shellfish-nutrient-composition)  
[www.seafoodnutrition.org](http://www.seafoodnutrition.org) • USDA National Nutrient Database for Standard Reference

