

4. VALORES NUTRICIONALES

4.1 Introducción

Este quinto capítulo, dedicado al valor nutricional de los 60 pescados y mariscos contemplados en éste Manual está destinado a todas las personas interesadas en esta disciplina, especialmente a nutrólogos, dietistas, programadores alimentarios, maestros y preceptores.

Para ello se ha elaborado una tabla que recoge de una parte las 60 especies citadas y, de otra, el contenido en agua, proteínas (10 aminoácidos esenciales), grasas (ácidos grasos de distinta saturación, Omega-3, Omega-6 y colesterol), hidratos de carbono, energía (calorías), 11 vitaminas y 13 minerales. En el caso de las vitaminas y minerales se da el valor IPR (Ingesta Diaria Popular recomendada por la UE).

La información procede de 6 fuentes altamente acreditadas en la materia, de notoria actualidad, con orígenes geográficos muy diversos. Éstas son :

- Tabla de composición de alimentos de la SENBA (Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada) (G. Martín Peña)
- Tabla de composición de alimentos españoles (Instituto de Nutrición y Tecnología de alimentos.) Universidad de Granada (J. Mataix Verdú et al.)
- Tablas de composición de alimentos del CESNID (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietetica) Universidad de Barcelona (A. Farran et al.)
- The oil content and composition of Australian commercial fishes, shellfishes and crustaceans (P. D. Nichols et al.) FRDC Project 95/122 and 331/1999
- Fish facts (Norwegian Seafood Export Council)
- Macro and Trace Elements in Fishs and Shellfish (Deparment of Fisheries and Oceans-Canada) (S. P. Lall)

Dada la alta variabilidad de los valores que aportan cada una de esas fuentes, circunstancia lógica, ya que el contenido en nutrientes de los productos del mar es muy dependiente de la geografía, edad, sexo y otras circunstancias próximas de estos seres, el FROM ha procedido a elaborar una tabla de síntesis, resumen y promedio de todos los valores aportados por aquellas.

En la tabla se presentan las especies "magras" o "blancas" con los valores de contenido en grasa en color negro (menor del 2,5%), las intermedias o "semigrasas", en color verde (entre 2,5% y 5%) y las "grasas" o "azules" (mayor del 5%), en rojo.

Tabla resumen de los valores nutricionales

	Abadejo	Acedía	Almeja fina	Almeja rubia	Anguila	Bacaladilla	Bacalao	Balla	Berberecho	Besugo	Bogavante	Bonito	Bonito del Norte	Boquerón	Breca
AGUA															
Contenido total	81,40	76,80	80,40	80,40	60,65	79,90	80,35	71,10	82,10	69,10	78,10	64,40	65,75	74,15	77,60
PROTEÍNAS															
Contenido total (g/100g)	17,40	20,80	11,75	11,75	14,50	17,55	17,35	23,20	10,70	19,05	17,10	21,25	22,25	19,35	17,10
Aminoácidos esenciales															
Fenilalanina (g/100g)	0,8				0,6		0,7				0,7	1,0	1,0		
Histidina (g/100g)	0,4				0,5		0,4				0,3		1,7		
Isoleucina (g/100g)	0,7				0,7		0,7				0,6	1,0	1,0		
Leucina (g/100g)	1,3				1,2		1,3				1,1	1,7	1,7		
Lisina (g/100g)	1,3				1,4		1,6				0,8	1,6	1,6		
Metionina (g/100g)	0,5				0,4		0,5				0,3	0,6	0,6		
Treonina (g/100g)	0,7				0,7		0,7				0,6	1,0	1,0		
Triptófano (g/100g)	0,2				0,2		0,2				0,1	0,3	0,3		
Valina (g/100g)	0,8				0,8		0,7				0,6	1,0	1,0		
GRASAS															
Contenido total (g/100g)	0,65	0,40	1,10	1,10	14,84	0,55	1,13	3,70	0,89	4,90	1,67	8,30	7,99	4,23	1,30
AG saturados (g/100g)	0,12	0,10	0,23	0,23	3,74	0,10	0,28	1,40	0,28	2,40	0,19	2,53	2,08	1,28	0,39
AG monoinsaturados (g/100g)	0,09	0,10	0,17	0,17	6,67		0,18	0,80	0,12	2,50	0,31	2,33	1,88	0,80	0,25
AG poliinsaturados (g/100g)	0,35	0,10	0,27	0,27	2,35	0,10	3,94	1,20	0,18	2,30	0,67	3,21	2,60	1,49	0,4
Omega 3 (mg/100g)					169				195				156		
Omega 6 (mg/100g)					142				65				24		
Relación Omega 3 / Omega 6					1,2				3,0				6,6		
Coolesterol (mg/100g)	60,5	50,0	43,7	43,7	98,8	47,0	52,7	68,0	53,3	60,0	132,3	44,0	41,0	92,0	54,0
CARBOHIDRATOS															
Contenido total		0,0	2,6	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ENERGIA															
Contenido total (kcal/100g)	74,00	87,00	64,67	64,67	235,00	75,00	82,00	126,00	63,00	120,50	88,67	162,67	189,00	117,33	81,50
VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
A Retinol (µg/100) (800µg/día)	2,0		170,0	170,0	933,3		2,0		170,0	9,0	2,0	33,0	43,0	69,0	9,0
B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día)	0,07		0,04	0,04	0,18	0,08	0,06		0,04	0,06	0,10	0,08	0,14	0,06	0,06
B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día)	0,06		0,18	0,18	0,26	0,07	0,09		0,11	0,08	0,07	0,17	0,13	0,29	0,08
B3 Niacina (mg/100g) (18mg/día)	2,70		2,70	2,70	2,40	4,90	2,13		2,70	5,00	2,93	15,30	13,90	9,55	5,00
B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día)					0,2		0,2				1,7				
B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día)	0,22		0,14	0,14	0,28		0,24		0,10		0,21	0,38	0,40	0,62	
B9 Ácido fólico (µg/100g) (200µg/día)	7,50		2,00	2,00	7,45	12,00	12,50		17,00		17,00	15,00	15,00	9,00	
B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día)	2,00		25,00	25,00	3,00	2,00	2,26		1,40		1,87	4,50	4,00	1,26	
C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día)			0,00	0,00	4,00		1,00		0,00		3,00				
D Calciferol (µg/100g) (5µg/día)	2,20		0,00	0,00	57,45		0,75		0,00			13,60	10,53	7,50	
E Tocoferol (mg/100) (10mg/día)	0,55		0,40	0,40	4,18		0,61		0,40		2,43	1,00	0,90	0,02	
MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
Calcio (mg/100g) (700mg/día)	11,00	27,00	83,00	83,00	29,75	20,00	24,86	80,00	87,00	107,00	93,00	30,25	25,41	90,50	107,00
Cobre (mg/100g) (1mg/día)	0,06		0,30	0,30	0,01		0,16				1,70	0,01	0,06	0,30	
Fluor (mg/100) (n/a)							0,03								
Fósforo (mg/100g) (550mg/día)	250,00	195,00	177,67	177,67	249,50	184,00	188,50	200,00	186,50	223,00	193,00	260,00	244,00	218,33	236,00
Hierro (mg/100) (15mg/día)	0,20	0,80	14,12	14,12	1,20	0,37	0,51	1,49	12,70	1,25	0,87	1,53	1,74	2,53	1,25
Magnesio (mg/100g) (325mg/día)	29,67	49,00	23,00	23,00	20,25	24,00	24,20	30,00	30,00	24,50	32,25	34,75	33,60	36,00	24,50
Manganeso (mg/100g) (5mg/día)	0,05		0,14	0,14	0,03		0,02				0,15	0,03	0,05	0,04	
Molibdeno (mg/100g) (n/a)		309,0	314,0	314,0	217,0	356,0	356,0	356,0		239,0	220,0	140,0	140,0	278,0	239,0
Potasio (mg/100g) (n/a)	345,0		178,5	178,5	283,3		357,3		178,5	310,0	183,0	382,5	300,0	343,0	
Selenio (µg/100g) (55µg/día)	0,0	100,0	28,0	28,0	65,0	72,0	24,0	70,0		123,0	90,0	21,5	14,4	52,1	123,0
Sodio (mg/100g) (2000mg/día)	81,7		56,0	56,0	69,7		79,8		56,0	20,0	466,0	58,5	47,3	109,5	
Yodo (µg/100g) (130µg/día)	30,00		0,05	0,05	5,04	30,00	1,51				18,57	4,02	4,02	0,08	
Zinc (mg/100g) (9mg/día)	0,37		3,50	3,50	2,43	0,40	1,10		1,25	0,50	2,45	0,63	0,63	0,83	0,50

Tabla resumen de los valores nutricionales

	Buey	Caballa	Calamar	Carabinero	Carbonero	Cazón	Centolla	Cherna	Choco	Cigala	Congrio	Dentón	Dorada	Gallo	Gamba
AGUA															
Contenido total	72,50	67,50	79,20	71,50		78,50			81,00	79,00	75,30	70,50	68,20	78,20	75,00
PROTEINAS															
Contenido total (g/100g)	18,00	16,85	16,30	23,90		18,70	20,10		16,10	15,00	18,55	22,40	19,50	18,10	22,75
Aminoácidos esenciales															
Fenilalanina (g/100g)	0,8	0,8			0,9										
Histidina (g/100g)	0,4	0,7			0,4										
Isoleucina (g/100g)	0,7	0,9			0,8										
Leucina (g/100g)	1,2	1,6			1,4										
Lisina (g/100g)	1,2	1,4			1,5										
Metionina (g/100g)	0,4	0,5			0,5										
Treonina (g/100g)	0,8	0,9			0,8										
Triptófano (g/100g)	0,2	0,2			0,2										
Valina (g/100g)	0,8	1,8			0,8										
GRASAS															
Contenido total (g/100g)	1,00	9,48	1,30	1,70		0,82	5,20		0,85	0,72	3,70	5,10	4,40	1,13	1,20
AG saturados (g/100g)	0,10	2,65	0,38	0,30		0,16	0,79		0,13	0,14	0,90	1,60	2,30	0,28	0,30
AG monoinsaturados (g/100g)	0,20	3,19	0,14	0,80		0,14	1,28		0,07	0,15	1,50	1,60	2,70	0,19	0,29
AG poliinsaturados (g/100g)	0,30	2,01	0,39	0,40		0,26	2,47		0,16	0,25	0,60	1,50	2,10	0,49	0,41
Omega 3 (mg/100g)		531				183			173	120					
Omega 6 (mg/100g)		100				28			46	29					
Relación Omega 3 / Omega 6		5,3				6,6			3,8	4,1					
Colesterol (mg/100g)	59,0	55,3	214,3	152,0		33,0	100,0		117,5	107,0	40,0	60,0	60,0	60,3	158,7
CARBOHIDRATOS															
Contenido total	0,7	0,0	3,1	0,9		0,0			0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,9
ENERGIA															
Contenido total (kcal/100g)	86,00	175,00	81,67	115,00		82,00	127,00		77,00	75,00	110,00	135,00	117,50	82,67	97,00
VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
A Retinol (µg/100) (800µ/día)	4,0	86,3	42,5		2,0						500,0		9,0	0,0	18,0
B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día)	0,05	0,11	0,04		0,05		0,10			0,08	0,17		0,06	0,09	0,03
B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día)	0,40	0,32	0,15		0,20	0,14	0,15			0,05	0,37		0,08	0,15	0,06
B3 Niacina (mg/100g)(18mg/día)	1,70	9,00	3,20		3,40	5,20	6,10			1,30	5,50		5,00	4,60	1,63
B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día)	0,7	1,0			0,4	0,7									
B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día)	0,20	0,64	0,22		0,50	0,50	0,35			0,10				0,41	0,10
B9 Ácido fólico (µg/100g)(200µg/día)		5,12	13,00				20,00			10,50				11,00	14,50
B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día)	13,50	10,00	1,73			2,00				1,00	1,00			1,05	2,55
C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día)			0,00												0,0
D Calciferol (µg/100g) (5µg/día)		9,67			0,70						22,00				0,01
E Tocoferol (mg/100) (10mg/día)	6,30	0,76	1,80			2,00				1,50					3,16<
MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
Calcio (mg/100g) (700mg/día)	298,50	26,60	43,33	79,00	7,50	19,75	29,00		27,00	27,50	50,50		107,00	91,33	93,00
Cobre (mg/100g) (1mg/día)	1,30	0,08	1,10		0,04	0,06							184,00		
Fluor (mg/100) (n/a)		0,15	0,02												
Fósforo (mg/100g) (550mg/día)	210,73	246,60	200,00	205,00	230,00	215,00			143,00	250,00	236,00	236,00	236,00	256,67	232,33
Hierro (mg/100) (15mg/día)	1,56	0,80	2,45	1,00	0,10	0,57	1,30		0,80	2,65	1,00	1,70	1,30	30,63	1,53
Magnesio (mg/100g) (325mg/día)	54,00	28,40	68,00	34,00	22,00	33,50	48,00		33,00	24,50	25,00	24,00	24,50	33,33	37,33
Manganeso (mg/100g) (5mg/día)	0,17	0,06	0,06		0,01	0,05									
Molibdeno (mg/100g) (n/a)	177,0	198,0	246,0	330,0		160,0			273,0		240,0	239,0	239,0	250,0	330,0
Potasio (mg/100g) (n/a)	234,0	345,3	203,0		396,0	289,0	270,0			523,5				265,0	257,0
Selenio (µg/100g) (55µg/día)	98,4	31,7	22,0	190,0	0,0	39,5			387,0		50,0	123,0	123,0	150,0	190,0
Sodio (mg/100g) (2000mg/día)	550,0	98,8	283,3		77,0	100,0	370,0			400,0				135,0	279,0
Yodo (µg/100g) (130µg/día)	0,20	5,02	0,03				40,00			30,00				200,00	90,00
Zinc (mg/100g) (9mg/día)	5,50	0,44	2,30		0,30	0,30	5,50			2,20			0,50	0,40	2,55

Tabla resumen de los valores nutricionales

	Gamba roja	Japuta	Jurel	Langosta	Langostino	Lenguado	Lubina	Marrajo	Mejillón	Merluza	Mero	Nécora	Ostra	Palometa roja	Pargo
AGUA															
Contenido total	75,1		71,7	78,55	76,00	78,70	76,95		82,15	81,40	79,20		83,55		
PROTEINAS															
Contenido total (g/100g)	23,9	20,00	18,80	17,75	22,65	17,00	18,45		10,30	17,10	17,70	19,50	9,60		
Aminoácidos esenciales															
Fenilalanina (g/100g)				0,6					0,5						
Histidina (g/100g)				0,2					0,3						
Isoleucina (g/100g)				0,5					0,8						
Leucina (g/100g)				1,0					1,2						
Lisina (g/100g)				0,9					1,2						
Metionina (g/100g)				0,3					0,4						
Treonina (g/100g)				0,5					0,8						
Triptófano (g/100g)				0,1											
Valina (g/100g)				0,5					0,7						
GRASAS															
Contenido total (g/100g)	1,75	3,12	3,96	1,31	0,95	1,43	2,37	0,73	1,77	1,60	3,38	3,02	1,46	5,21	0,64
AG saturados (g/100g)	0,30	0,25	0,80	0,18	0,23	0,32	0,49	0,12	0,49	0,40	0,45	0,46	0,34	1,19	0,20
AG monoinsaturados (g/100g)	0,59	0,32	0,55	0,21	0,21	0,32	0,78	0,07	0,29	0,33	0,76	0,70	0,19	2,01	0,09
AG poliinsaturados (g/100g)	0,50	0,26	0,88	0,57	0,32	0,38	0,70	0,21	0,45	0,74	1,18	1,40	0,48	0,91	0,27
Omega 3 (mg/100g)		237	246	102	115			183	389		119	249	325	796	223
Omega 6 (mg/100g)		23	21	111	62			28	28		39	121	46	111	50
Relación Omega 3 / Omega 6		10,4	11,6	0,9	1,8			6,6	14,1		3,0	2,1	7,0	7,1	4,4
Colesterol (mg/100g)	168,5	24,0	52,5	112,3	151,8	57,0	70,7	15,0	80,5	59,0	37,0	79,0	63,5	20,0	20,0
CARBOHIDRATOS															
Contenido total	0,9		0,0	1,3	0,9	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0		4,8		
ENERGIA															
Contenido total (kcal/100g)	101,50	125,00	127,00	87,67	100,33	84,33	100,00		64,67	83,67	105,00	124,00	62,67		
VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
A Retinol (µg/100) (800µ/día)		36,0	36,0	13,5	18,0	2,0		2,0	84,0	0,0				81,5	
B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día)	0,02	0,05	0,09	0,07	0,02	0,08	0,09		0,06	0,07	0,80	0,10	0,15		
B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día)	0,02	0,08	0,30	0,08	0,03	0,11	0,11		1,06	0,11	0,14	0,15	0,72		
B3 Niacina (mg/100g)(18mg/día)	1,50	9,00	9,00	3,57	1,75	4,25	3,40		5,60	2,60	2,30	6,30	8,22		
B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día)				4,1					4,7				5,0		
B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día)	0,06			0,21	0,08	0,34	0,20		0,08	0,16	0,32	0,30	0,08		
B9 Ácido fólico (µg/100g)(200µg/día)	5,00			10,50	2,00	11,00	3,00		32,00	13,50	11,00	20,00	8,0		
B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día)	1,90	10,00	10,00	2,53	1,45	1,00	3,90		18,07	1,00	2,00		17,75		
C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día)				2,00	0,01					1,00					
D Calciferol (µg/100g) (5µg/día)		16,00	36,00		18,00					0,00			3,00		
E Tocoferol (mg/100) (10mg/día)	1,50			2,07	2,20	0,36	0,50		0,82	0,41	0,80	2,30	0,85		
MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
Calcio (mg/100g) (700mg/día)	97,00	77,50	41,00	79,00	104,67	25,40	77,33		56,67	43,33	17,50	30,00	109,33		
Cobre (mg/100g) (1mg/día)		0,10		1,06	0,50	0,04			0,20				3,00		
Fluor (mg/100) (n/a)				0,10					2,90						
Fósforo (mg/100g) (550mg/día)	210,00	150,00	239,00	195,00	240,00	202,75	275,00		245,33	170,67	198,00	160,00	172,00		
Hierro (mg/100) (15mg/día)	2,15	1,15	1,00	2,14	2,08	0,52	1,60		5,70	0,71	0,90	1,30	5,28		
Magnesio (mg/100g) (325mg/día)	51,50	29,50	34,00	32,50	48,33	35,20	27,00		31,00	20,00	23,00	48,00	43,00		
Manganeso (mg/100g) (5mg/día)		0,16		1,65	0,70	0,03			0,14				0,15		
Molibdeno (mg/100g) (n/a)	330,0		360,0	250,0	330,0	309,0	356,0		138,6	294,0	369,0		184,0		
Potasio (mg/100g) (n/a)	221,0	517,0		275,3	240,5	282,3	297,5		322,0	272,0	255,0	270,0	250,0		
Selenio (µg/100g) (55µg/día)	190,0	0,0	64,0	60,7	95,1	33,4	70,0		98,7	101,0	67,0		144,6		
Sodio (mg/100g) (2000mg/día)	305,0	114,0		405,0	335,5	102,0	75,0		290,0	94,5	80,0	370,0	452,5		
Yodo (µg/100g) (130µg/día)		0,15	10,00	18,55	45,04	29,00			17,58	2,00		40,00	18,00		
Zinc (mg/100g) (9mg/día)	1,10	0,70	0,50	2,13	2,23	0,43	0,55		2,48	0,30	0,50	3,80	39,07		

Tabla resumen de los valores nutricionales

	Pez espada	Platija	Pota	Pulpo	Rape	Rayas	Rodaballo	Rubio	Salmón	Salmonetes	Sardina	Sargo	Solla	Trucha	Vieira
AGUA															
Contenido total	74,80	81,30		82,07	83,15	79,85	79,50		66,35	72,40	73,15	76,50	80,70	75,70	80,25
PROTEINAS															
Contenido total (g/100g)	18,20	16,50		12,95	15,95	18,80	16,40		19,15	17,35	18,75	17,35	17,10	17,60	17,30
Aminoácidos esenciales															
Fenilalanina (g/100g)					0,6		0,7		1,0				0,7		
Histidina (g/100g)					0,4		0,3		0,8				3,0		
Isoleucina (g/100g)					0,7		0,6		1,1				0,7		
Leucina (g/100g)					1,2		1,1		1,7				1,3		
Lisina (g/100g)					1,5		1,2		1,7				1,1		
Metionina (g/100g)					0,5		0,4		0,6				0,4		
Treonina (g/100g)					0,7		0,7		0,9				0,7		
Triptófano (g/100g)					0,2		0,2		0,2				0,1		
Valina (g/100g)					0,8		0,6		1,1				0,7		
GRASAS															
Contenido total (g/100g)	5,15	0,95	0,97	0,90	1,10	0,88	1,95	0,63	9,73	5,77	6,37	3,10	0,80	2,85	0,95
AG saturados (g/100g)	1,13	0,25	0,31	0,17	0,27	0,06	0,47	0,15	2,13	1,64	2,06	0,50	0,20	0,55	0,36
AG monoinsaturados (g/100g)	1,80	0,22	0,05	0,14	0,13	0,08	0,43	0,12	3,73	1,65	1,56	0,50	0,30	0,73	0,12
AG poliinsaturados (g/100g)	1,21	0,32	0,38	0,22	0,53	0,16	0,48	0,23	3,16	1,31	2,23	0,50	0,20	0,90	0,37
Omega 3 (mg/100g)	1059		362,00				138		194	689				309	321
Omega 6 (mg/100g)	608		19,00				46		33	152				139	35
Relación Omega 3 / Omega 6	1,7		19,40				3,0		5,8	4,5				2,2	9,3
Colesterol (mg/100g)	74,5	48,0	104,00	129,0	39,0	56,0	56,7	21,0	43,3	51,0	93,7	60,0	63,0	46,9	81,3
CARBOHIDRATOS															
Contenido total	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ENERGIA															
Contenido total (kcal/100g)	114,33	79,00		66,67	75,00	82,00	95,00		188,33	125,67	134,33	99,00	80,00	105,00	76,33
VITAMINAS (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
A Retinol (µg/100) (800µg/día)	270,0			37,5	80,0	2,7	9,0		17,5		51,5		4,0	31,5	24,5
B1 Tiamina (mg/100g) (1mg/día)	0,08	0,14		0,08	0,06	0,08	0,06		0,21	0,29	0,07	0,06	0,15	0,14	1,22
B2 Riboflavina (mg/100g) (2mg/día)	0,10	0,21		0,06	0,08	0,16	0,13		0,10	0,08	0,33	0,08	0,09	0,55	3,41
B3 Niacina (mg/100g) (18mg/día)	8,75	3,40		4,25	1,75	3,60	3,80		8,60	2,75	6,48	6,00	3,50	4,80	3,85
B5 ácido pantoténico (mg/100g) (5mg/día)							1,0		1,3				0,7		7,6
B6 Piridoxina (mg/100) (2mg/día)	0,46	0,25		0,36	0,24	0,37	0,20		0,80	0,42	0,82		0,30	0,34	0,14
B9 Ácido fólico (µg/100g) (200µg/día)	8,50	11,00		13,00	10,00	3,00	13,00		21,00	11,00	7,00			9,00	17,00
B12 Cobalamina (µg/100g) (1µg/día)	4,50	1,00		3,00	0,95	6,00	1,40		4,33	2,00	18,25		10,00	5,00	4,10
C Ácido ascórbico (mg/100g) (60mg/día)				0,00	1,00				4,00						0,00
D Calciferol (µg/100g) (5µg/día)	7,20				1,00		1,70		8,00	0,80	9,50		9,00	10,60	0,00
E Tocoferol (mg/100) (10mg/día)	1,00	0,36		2,10	0,68	0,55	0,50		1,84	0,51	0,94			0,71	0,40
MINERALES (Ingesta Popular Recomendada (IPR/día))															
Calcio (mg/100g) (700mg/día)	12,33	27,00		69,33	29,50	41,00	28,40		19,00	46,33	84,00	107,00	38,33	18,67	60,33
Cobre (mg/100g) (1mg/día)		0,20		0,80	0,06	0,13	0,06		0,05				0,06	0,05	0,17
Fluor (mg/100) (n/a)		0,04							0,03					0,03	
Fósforo (mg/100g) (550mg/día)	383,50	191,67		130,37	211,75	151,60	177,75		256,20	218,50	284,00	236,00	186,00	247,67	199,33
Hierro (mg/100) (15mg/día)	0,77	0,64		2,65	0,63	0,93	0,53		0,62	0,83	1,83	1,35	0,50	0,75	1,64
Magnesio (mg/100g) (325mg/día)	37,00	17,76		36,00	20,00	27,00	35,40		27,40	28,00	27,00	27,00	22,00	27,67	41,67
Manganeso (mg/100g) (5mg/día)		0,04		0,01	0,05	0,05	0,05		0,02				0,05	0,02	0,95
Molibdeno (mg/100g) (n/a)	342,0	166,0		246,0	235,0	250,0	290,0		185,5	404,0	360,0	239,0	311,0	232,5	480,0
Potasio (mg/100g) (n/a)	346,0	308,0		231,0	300,0	263,0	337,5		383,8	297,5	203,0		286,0	349,5	409,0
Selenio (µg/100g) (55µg/día)	102,0	30,7		44,0	54,5	30,0	57,0		17,0	69,0	100,0	123,0	52,0	20,0	135,0
Sodio (mg/100g) (2000mg/día)	116,0	76,0		363,0	70,7	138,5	83,8		62,8	84,0	109,0		93,0	57,0	213,0
Yodo (µg/100g) (130µg/día)		0,04		0,06	2,00	0,11			17,02		16,00			3,00	0,02
Zinc (mg/100g) (9mg/día)	0,55	0,50		2,50	0,43	0,40	0,43		0,55	0,40	0,70	0,50	0,60	0,70	1,80

ENSALADA DE JUREL CONFITADO CON VERDURAS Y SEPIA

Receta para 4 personas

GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

INGREDIENTES

1 jurel de 600 g
12 sepias pequeñas
1 tomate
2 puerros
50 g de judías verdes
7 variedades de hojas de lechuga
1/5 l de aceite de oliva virgen extra
1 dl de vinagre
Sal

PREPARACIÓN

Limpiamos la sepia y el jurel. Sacamos los lomos limpios de piel y espinas, los ponemos junto con la sepia en una cazuela con el aceite y confitamos a 60° durante 25 minutos. Disponemos de todas las verduras limpias, las cortamos y aderezamos para su colocación en el plato. Una vez distribuída la verdura, colocamos el jurel y la sepia ya confitados. Decoramos con unas hierbas aromáticas.



