

## PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	A-G saturados				A-G monoinsaturados			A-G poliinsaturados					
		C14:0 mirístico g	C16:0 palmitico g	C18:0 esteárico g	C20:0 araquídico g	palmitoleic o g	C18:1w9 oleico g	eicosanoi co g	C18:2w6 linoleico g	homoylin oléico g	araquidó nico g	eicosatet raenoico g	C20:5w3 - EPA g	C22:6w3 - DHA g
<i>Pescados</i>														
398	Amarillo, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	0.17	2.12	1.00	0.07	0.81	4.48	0.37	0.57	0.40			0.32	0.19
397	Amarillo, fresco, al horno, músculo dorsal	0.26	3.20	1.51	0.10	1.21	6.75	0.57	0.85	0.60			0.48	0.29
395	Amarillo, fresco, crudo, músculo dorsal	0.12	3.58	1.66	0.08	1.35	7.10	0.29	0.92	0.64			0.22	0.14
399	Amarillo, fresco, frito, músculo dorsal	0.27	3.22	1.52	0.10	1.22	6.79	0.57	0.88	0.60			0.48	0.29
396	Amarillo, fresco, hervido, músculo dorsal	0.16	1.98	0.93	0.06	0.75	4.17	0.35	0.53	0.37			0.30	0.18
403	Armado, fresco, al horno, músculo dorsal	0.05	0.61	0.23	0.03	0.12	0.86	0.14	0.11	0.09			0.08	0.26
400	Armado, fresco, crudo, músculo dorsal	0.02	0.18	0.07	0.10	0.04	0.26	0.04	0.04	0.03	0.01	0.01	0.02	0.08
401	Armado, fresco, crudo, músculo ventral	0.06	0.71	0.29	0.02	0.22	1.27	0.11	0.24	0.05	0.01	0.02	0.08	0.13
404	Armado, fresco, frito, músculo dorsal	0.06	0.81	0.31	0.04	0.17	1.15	0.19	0.14	0.12			0.10	0.34
402	Armado, fresco, hervido, músculo dorsal	0.03	0.34	0.13	0.01	0.07	0.48	0.08	0.06	0.05			0.04	0.14
408	Boga, fresca, a la parrilla, músculo dorsal	0.09	1.27	1.42		1.22	6.79	0.57	0.09	0.09	0.01		0.13	0.17
407	Boga, fresca, al horno, músculo dorsal	0.11	1.45	0.48		0.51	2.70	0.24	0.10	0.10	0.02		0.15	0.19
409	Boga, fresca, frita, músculo dorsal	0.12	1.67	0.55		0.58	3.11	0.28	0.12	0.11	0.02		0.17	0.22
406	Boga, fresca, hervida, músculo dorsal	0.12	1.61	0.54		0.57	3.01	0.27	0.12	0.11	0.02		0.17	0.21
413	Moncholo, fresco, al horno, músculo dorsal	0.21	2.41	0.35	0.06	0.43	4.09	0.35	0.74	0.14			0.39	0.30
410	Moncholo, fresco, crudo, músculo dorsal	0.17	2.28	0.94	0.28	0.95	4.79	0.34	0.86	0.13			0.39	0.26
411	Moncholo, fresco, crudo, músculo ventral	0.16	2.57	1.13	0.03	1.04	5.97	0.46	1.10	0.13			0.27	0.24
412	Moncholo, fresco, hervido, músculo dorsal	0.13	1.32	0.51	0.04	0.56	2.55	0.22	0.46	0.08			0.24	0.18
416	Patí, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	0.16	1.88	0.68	0.05	0.77	2.83	0.32	0.28	0.15			0.31	0.43
415	Patí, fresco, al horno, músculo dorsal	0.20	2.37	0.86	0.06	0.97	3.57	0.41	0.35	0.19			0.39	0.54
428	Patí, fresco, crudo, músculo dorsal	0.20	2.22	0.81	0.05	0.89	3.43	0.39	0.33	0.15	0.03	0.05	0.31	0.52
429	Patí, fresco, crudo, músculo ventral	0.25	2.53	0.83	0.04	0.88	3.76	0.44	0.36	0.20	0.05	0.08	0.45	0.50
417	Patí, fresco, frito, músculo dorsal	0.25	2.93	1.07	0.08	1.20	4.41	0.50	0.43	0.23			0.48	0.67
414	Patí, fresco, hervido, músculo dorsal	0.11	1.30	0.47	0.03	0.53	1.96	0.22	0.19	0.10			0.21	0.30

## PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

N°	Alimento	A-G saturados				A-G monoinsaturados			A-G poliinsaturados					
		C14:0 mirístico g	C16:0 palmitico g	C18:0 esteárico g	C20:0 araquídico g	palmitolei co g	C18:1w9 oleico g	eicosanoi co g	C18:2w6 linoleico g	homoylin oléico g	araquidó nico g	eicosatet raenoico g	C20:5w3 - EPA g	C22:6w3 - DHA g
426	Surubí, fresco, al horno, músculo dorsal	0.31	3.71	1.39	0.11	1.25	5.62	0.92	1.04	0.53			0.29	0.62
424	Surubí, fresco, crudo, músculo dorsal	0.14	1.93	0.61		0.58	2.29	0.38	0.37	0.40	0.10	0.05	0.14	0.27
427	Surubí, fresco, frito, músculo dorsal	0.30	3.57	1.33		1.20	5.40	0.88	1.00	0.51			0.28	0.60
425	Surubí, fresco, hervido, músculo dorsal	0.18	2.13	0.80	0.06	0.72	3.23	0.53	0.60	0.31			0.17	0.36
422	Sábalo, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	0.13	1.44	0.23		0.75	0.99	0.13	0.12	0.12	0.02		0.16	0.12
421	Sábalo, fresco, al horno, músculo dorsal	0.12	1.37	0.22		0.71	0.94	0.12	0.12	0.11	0.02		0.15	0.12
418	Sábalo, fresco, crudo, músculo dorsal	0.17	1.69	0.25	0.03	1.03	1.19	0.13	0.12	0.11	0.03	0.10	0.11	0.11
423	Sábalo, fresco, frito, músculo dorsal	0.13	1.46	0.22		0.76	0.99	0.13	0.13	0.12	0.02		0.16	0.13
420	Sábalo, fresco, hervido, músculo dorsal	0.11	1.18	0.19		0.61	0.81	0.11	0.10	0.10	0.02		0.13	0.10

1: Calculado por diferencia = 100 - (agua + proteína + lípidos + cenizas)