PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energia kj	Energia kcal	Agua g	Proteinas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	grasos saturados g	grasos monoinsa g	grasos poliinsatu g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
	Pescados																					
164	Abadejo, fresco, crudo, carne	Genypterus blacodes	302	72	81.9	15.8	0.9	0.2	1.21													
398	Amarillo, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	766	183	65.9	21.3	10.9		2.22	3.36	5.66	1.48										
397	Amarillo, fresco, al horno, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	974	233	61.3	19.9	17.0		2.01	5.07	8.53	2.22										
395	Amarillo, fresco, crudo, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	592	141	73.7	17.3	8.0		1.07	5.44	8.75	1.93			13		0.60					
399	Amarillo, fresco, frito, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	970	232	59.4	22.8	15.6		1.90	5.11	8.58	2.23										
396	Amarillo, fresco, hervido, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	754	180	68.5	18.7	11.7		1.09	3.13	5.27	1.38										
165	Anchoa, fresca, cruda, carne	Pomatomus saltatrix	385	92	76.4	21.5	0.4	0.5	1.20				80	266	20	220	1.40		0.202	0.514	15.80	
166	Anchoita, fresca, cruda, carne	Engraulis anchoita hubbs larini	540	129	73.0	19.2	5.4	0.8	1.59													
403	Armado, fresco, al horno, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	537	128	69.5	23.7	3.7		1.93	0.92	1.12	0.54										
400	Armado, fresco, crudo, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	314	75	81.6	15.4	1.5		1.24	0.37	0.34	0.19			7		1.36					
401	Armado, fresco, crudo, músculo ventral	Pterodotas granulosus	430	103	79.9	14.6	4.9		1.04	1.08	1.60	0.54										
404	Armado, fresco, frito, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	543	130	70.6	21.4	4.9		2.15	1.22	1.51	0.70										
402	Armado, fresco, hervido, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	426	102	74.6	20.8	2.1		1.21	0.51	0.63	0.29										
167	Besugo, fresco, crudo, carne	Pagrus pagrus	419	100	76.0	20.4	2.0	0.0	1.68				84	264	17	228	1.80	3.3	0.052	0.419	8.00	
408	Boga, fresca, a la parrilla, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	628	150	68.6	23.7	6.1		2.04	1.78	8.58	0.49										
407	Boga, fresca, al horno, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	627	150	67.4	25.1	5.5		2.35	2.04	3.45	0.56										
168	Boga, fresca, cruda (carne entre aleta dorsal y ventral)	Leporinus affinis					3.9			1.02	1.39	0.29										
405	Boga, fresca, cruda, músculo ventral	Leporinus obtusidens	755	180	68.5	18.5	11.8		1.19													
409	Boga, fresca, frita, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	703	168	65.8	24.3	7.9		2.35	2.34	3.97	0.64										
406	Boga, fresca, hervida, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	663	158	69.4	22.7	7.5		1.13	2.27	3.85	0.63										
169	Bonito, fresco, crudo, carne	Sarda sarda	917	219	62.2	22.0	14.5	...	1.25													
170	Brótola, fresca, cruda, carne	Urophycis brasilensis	348	83	79.5	17.6	1.2	0.4	1.38				82	282	18	207	2.10		0.076	0.155	27.20	2.7
171	Caballa, fresca, cruda, carne	Pneumatophorus japonicus marplatensis	971	232	60.4	22.0	15.8	0.4	1.41													
173	Castañeta, fresca, cruda, carne	Cheilodactylus bergi	398	95	77.6	18.4	2.3	0.3	1.42													
172	Castañeta, fresca, cruda, entera	Cheilodactylus bergi	712	170	67.4	17.0	11.1	0.5	3.97													
174	Congrio, fresco, crudo, carne	Leptocephalus orbignyanus	448	107	77.0	17.2	4.0	0.7	1.20													
175	Cornalito, fresco, crudo, entero	Sorgentinia incisa	360	86	79.2	16.0	2.2	0.6	2.15				90	296	680	590	2.00					
176	Corvina blanca, fresca, cruda, carne	Micropogonias undulatus	406	97	77.0	19.5	1.9	0.4	1.28										0.095	0.214	3.10	2.9
177	Corvina negra, fresca, cruda, carne	Pagonias cromis	352	84	78.8	18.8	0.8	0.4	1.15													
178	Dorado, fresco, crudo (carne entre aleta ventral y dorsal)	Salminus maxilosus					2.6			0.63	0.85	0.29										
179	Dorado, fresco, crudo, carne	Salminus maxilosus	335	80	79.5	18.8	0.5	0.1	1.13													
180	Gatuso, fresco, crudo, carne		302	72	81.7	17.4	0.2	0.1	0.57													
181	Jurel, fresco, crudo, carne	Trachurus pictatus	624	149	71.5	19.0	8.0	0.2	1.26													
182	Lenguado, fresco, crudo, carne	Paralichthys spp	327	78	80.2	17.5	0.8	0.2	1.35										0.081	0.340	3.50	1.8
183	Lisa, fresca, cruda, carne		611	146	72.3	17.9	7.8	1.1	0.96													
184	Merluza, fresca, cruda, carne	Merluccis merluccis	339	81	80.2	17.1	1.3	0.1	1.24				91	262	21	216	1.90		0.061	0.325	1.20	1.1
185	Mero, fresco, crudo, carne	Acanthistis brasilianus	348	83	79.4	17.9	1.0	0.5	1.20													
413	Moncholo, fresco, al horno, músculo dorsal	Pimelodus albicans	792	189	65.0	22.0	11.3		1.87	3.03	4.87	1.57										
410	Moncholo, fresco, crudo, músculo dorsal	Pimelodus albicans	468	112	76.6	17.5	4.7		1.11	3.67	6.26	1.64			7		0.80					
411	Moncholo, fresco, crudo, músculo ventral	Pimelodus albicans	622	148	73.1	16.7	9.1		1.11	3.89	7.47	1.74										
412	Moncholo, fresco, hervido, músculo dorsal	Pimelodus albicans	781	187	69.5	16.7	13.3		0.94	2.00	3.33	0.96										
186	Palometa, fresca, cruda, carne	Parona signata	900	215	63.4	20.1	14.8	0.4	1.24													

PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energia kj	Energia kcal	Agua g	Proteinas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	grasos saturados g	grasos monoinsa g	grasos poliinsatu g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
187	Pargo, fresco, crudo, carne	Umbrina canosal	473	113	75.4	19.1	3.9	0.3	1.28													
416	Patí, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	708	169	66.5	22.6	8.8		2.52	2.77	3.92	1.17										
415	Patí, fresco, al horno, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	768	183	67.2	20.6	11.2		2.17	3.49	4.85	1.47										
188	Patí, fresco, crudo (carne entre dorsal y ventral)	Luciopimelodus pati					3.4			0.25	1.15	0.37										
189	Patí, fresco, crudo, carne	Luciopimelodus pati	377	90	78.7	18.2	1.8	0.3	0.99				68	256	18	201	1.90					
428	Patí, fresco, crudo, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	673	161	72.5	15.9	10.8		1.00	3.28	4.70	1.39			9		0.88					
429	Patí, fresco, crudo, músculo ventral	Luciopimelodus pati	666	159	72.9	15.2	10.9		0.97	3.65	3.18	1.64										
417	Patí, fresco, frito, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	899	215	60.5	23.0	13.6		2.16	4.33	6.11	1.81										
414	Patí, fresco, hervido, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	557	133	73.8	19.6	6.1		1.03	1.91	2.71	0.80										
190	Pejerrey agua dulce, fresco, crudo, carne		322	77	80.0	18.3	0.4		1.30				68	256	20	210	1.90					
191	Pejerrey mar, fresco, crudo, carne	Atherinidas	360	86	78.2	18.6	1.2	0.2	1.73													9.0
192	Pescadilla, fresca, crudo, carne	Cynoscción striatus	406	97	77.7	17.8	2.8	0.2	1.50				90	279	18	205	2.20		0.060	0.316	4.00	1.2
193	Pez Gallo, fresco, crudo, carne	Callorhynchus	352	84	77.4	20.2	0.4		2.40													
194	Pez palo, fresco, crudo, carne	Perophis brasilensis	402	96	77.4	20.1	1.7	0.0	1.26													
195	Rubio, fresco, crudo, carne	Helicolenus dactylopterus labillei	456	109	76.9	17.1	4.5		1.95													
196	Sardina fueguina, fresca, cruda, carne	Fueguine sardine	569	136	70.2	14.0	8.9	...	6.86													
426	Surubí, fresco, al horno, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	1068	255	55.3	23.5	17.9		3.18	5.52	7.79	2.48										
199	Surubí, fresco, crudo, carne		461	110	76.5	18.2	4.0	0.2	1.07				72	276	20	203	1.90					
198	Surubí, fresco, crudo, carne zona dorsal	Pseudoplastistoma coruscans					0.9			1.21	1.22	1.17										
197	Surubí, fresco, crudo, carne zona ventral	Pseudoplastistoma coruscans					1.7			0.23	0.66	0.35										
424	Surubí, fresco, crudo, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	785	187	68.3	17.6	13.0		1.11	2.68	3.25	1.33			1		0.32					
427	Surubí, fresco, frito, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	1125	269	51.5	26.7	18.0		3.68	5.30	7.48	2.39										
425	Surubí, fresco, hervido, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	781	186	65.1	23.4	10.3		1.17	3.17	4.48	1.44										
422	Sábalo, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	544	130	69.5	23.4	4.0		2.61	1.80	1.87	0.52										
421	Sábalo, fresco, al horno, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	639	153	65.2	25.1	5.8		3.15	1.71	1.77	0.52										
418	Sábalo, fresco, crudo, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	606	145	73.2	18.0	8.1		1.15	2.14	2.35	0.58			10		0.62					
419	Sábalo, fresco, crudo, músculo ventral	Prochilodus lineatus	632	151	72.4	17.5	9.0		1.16													
423	Sábalo, fresco, frito, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	694	166	65.5	24.9	7.4		2.59	0.81	1.88	0.54										
420	Sábalo, fresco, hervido, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	544	130	73.0	20.5	5.3		1.20	1.48	1.53	0.80										
200	Tararira, fresca, cruda, carne		331	79	79.9	18.1	0.6	0.4	1.04													
201	Testolin, fresco, crudo, carne	Prionotus punctatus	410	98	77.0	18.9	2.4	0.2	1.45													
	Mariscos																					
203	Calamar, fresco, crudo (tubo aletas y tentáculos)	Illex ilexebrosus	331	79	79.3	18.4	0.6	...	1.73													
202	Calamar, fresco, entero, crudo	Illex ilexebrosus	335	80	79.1	18.5	0.7	...	1.73													
204	Camarón, fresco, crudo, carne de cola	Artemesia longinaris	381	91	76.6	21.0	0.8	0.0	1.55													
206	Centolla, fresca (carne de pata solamente)	Lithodes antarcticus	348	83	78.4	18.8	0.8	0.0	1.85													
205	Centolla, fresca, carne, cruda	Lithodes antarcticus	276	66	83.9	13.9	1.1	0.0	1.55													
207	Langostino, fresco, crudo, carne de cola	Hymenopenaeus multeri	406	97	75.3	22.0	0.9	0.2	1.65													
209	Mejillón, fresco, crudo (capturado en primavera)	Mytilus platensis spp	398	95	77.9	17.6	1.6	2.5	2.98													
208	Mejillón, fresco, crudo, carne	Mytilus platensis spp	268	64	83.0	11.9	1.1	1.7	2.27				289	315	88	236	5.80		0.049	0.305	2.90	
210	Mejillón, fresco, pre-cocido, carne		352	84	72.8	21.1																
	Conservas																					
211	Ancho, pasta		846	202	56.5	20.2	11.6	4.3	1.15													

PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energia kj	Energia kcal	Agua g	Proteinas g	Grasa Total g	Carbohidratos totales g	Cenizas g	grasos saturados g	grasos monoinsa g	grasos poliinsatu g	Sodio mg	Potasio mg	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg	Zinc mg	Tiamina mg	Rivoflavina mg	Niacina mg	Vitamina C mg
212	Caballa, tronco	Scomber japonicus marplatensis	888	212	62.5	26.5	11.8	...	2.26													

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