PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados <FAMS>	A-G poliinsaturados <FAPU>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>
	Pescados																					
164	Abadejo, fresco, crudo, carne	Genypterus blacodes	301.5	72.0	81.9	15.8	0.9	0.2	1.2													
398	Amarillo, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	766.3	183.0	65.9	21.3	10.9		2.2	3.4	5.7	1.5										
397	Amarillo, fresco, al horno, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	974.4	233.0	61.3	19.9	17.0		2.0	5.1	8.5	2.2										
395	Amarillo, fresco, crudo, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	591.8	141.0	73.7	17.3	8.0		1.1	5.4	8.8	1.9			13.0		0.6					
399	Amarillo, fresco, frito, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	970.3	232.0	59.4	22.8	15.6		1.9	5.1	8.6	2.2										
396	Amarillo, fresco, hervido, músculo dorsal	Pimedolus clarias maculatus	754.0	180.0	68.5	18.7	11.7		1.1	3.1	5.3	1.4										
165	Anchoa, fresca, cruda, carne	Pomatomus saltatrix	385.2	92.0	76.4	21.5	0.4	0.5	1.2				80.0	266.0	20.0	220.0	1.4		0.2	0.5	15.8	
166	Anchoita, fresca, cruda, carne	Engraulis anchoita hubbs larini	540.1	129.0	73.0	19.2	5.4	0.8	1.6													
403	Armado, fresco, al horno, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	537.0	128.0	69.5	23.7	3.7		1.9	0.9	1.1	0.5										
400	Armado, fresco, crudo, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	314.1	75.0	81.6	15.4	1.5		1.2	0.4	0.3	0.2			7.0		1.4					
401	Armado, fresco, crudo, músculo ventral	Pterodotas granulosus	430.0	103.0	79.9	14.6	4.9		1.0	1.1	1.6	0.5										
404	Armado, fresco, frito, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	542.9	130.0	70.6	21.4	4.9		2.2	1.2	1.5	0.7										
402	Armado, fresco, hervido, músculo dorsal	Pterodotas granulosus	426.0	102.0	74.6	20.8	2.1		1.2	0.5	0.6	0.3										
167	Besugo, fresco, crudo, carne	Pagrus pagrus	418.7	100.0	76.0	20.4	2.0	0.0	1.7				84.0	264.0	17.0	228.0	1.8	3.3	0.1	0.4	8.0	
408	Boga, fresca, a la parrilla, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	627.6	150.0	68.6	23.7	6.1		2.0	1.8	8.6	0.5										
407	Boga, fresca, al horno, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	626.5	150.0	67.4	25.1	5.5		2.4	2.0	3.5	0.6										
168	Boga, fresca, cruda (carne entre aleta dorsal y ventral)	Leporinus affinis					3.9			1.0	1.4	0.3										
405	Boga, fresca, cruda, músculo ventral	Leporinus obtusidens	754.7	180.0	68.5	18.5	11.8		1.2													
409	Boga, fresca, frita, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	702.5	168.0	65.8	24.3	7.9		2.4	2.3	4.0	0.6										
406	Boga, fresca, hervida, músculo dorsal	Leporinus obtusidens	663.2	158.0	69.4	22.7	7.5		1.1	2.3	3.9	0.6										
169	Bonito, fresco, crudo, carne	Sarda sarda	917.0	219.0	62.2	22.0	14.5	...	1.3													
170	Brótola, fresca, cruda, carne	Urophycis brasilensis	347.5	83.0	79.5	17.6	1.2	0.4	1.4				82.0	282.0	18.0	207.0	2.1		0.1	0.2	27.2	2.7
171	Caballa, fresca, cruda, carne	Pneumatophorus japonicus marplatensis	971.4	232.0	60.4	22.0	15.8	0.4	1.4													
173	Castañeta, fresca, cruda, carne	Cheilodactylus bergi	397.8	95.0	77.6	18.4	2.3	0.3	1.4													
172	Castañeta, fresca, cruda, entera	Cheilodactylus bergi	711.8	170.0	67.4	17.0	11.1	0.5	4.0													
174	Congrio, fresco, crudo, carne	Leptocephalus orbignyanus	448.0	107.0	77.0	17.2	4.0	0.7	1.2													
175	Cornalito, fresco, crudo, entero	Sorgentinia incisa	360.1	86.0	79.2	16.0	2.2	0.6	2.2				90.0	296.0	680.0	590.0	2.0					
176	Corvina blanca, fresca, cruda, carne	Micropogonias undulatus	406.1	97.0	77.0	19.5	1.9	0.4	1.3										0.1	0.2	3.1	2.9
177	Corvina negra, fresca, cruda, carne	Pagonias cromis	351.7	84.0	78.8	18.8	0.8	0.4	1.2													
179	Dorado, fresco, crudo, carne	Salminus maxilosus	335.0	80.0	79.5	18.8	0.5	0.1	1.1													
178	Dorado, fresco, crudo (carne entre aleta ventral y dorsal)	Salminus maxilosus					2.6			0.6	0.9	0.3										
180	Gatuso, fresco, crudo, carne		301.5	72.0	81.7	17.4	0.2	0.1	0.6													
181	Jurel, fresco, crudo, carne	Trachurus pictatus	623.9	149.0	71.5	19.0	8.0	0.2	1.3													
182	Lenguado, fresco, crudo, carne	Paralichthys spp	326.6	78.0	80.2	17.5	0.8	0.2	1.4										0.1	0.3	3.5	1.8
183	Lisa, fresca, cruda, carne		611.3	146.0	72.3	17.9	7.8	1.1	1.0													
184	Merluza, fresca, cruda, carne	Merluccis merluccis	339.1	81.0	80.2	17.1	1.3	0.1	1.2				91.0	262.0	21.0	216.0	1.9		0.1	0.3	1.2	1.1
185	Mero, fresco, crudo, carne	Acanthistis brasilianus	347.5	83.0	79.4	17.9	1.0	0.5	1.2													
413	Moncholo, fresco, al horno, músculo dorsal	Pimelodus albicans	792.4	189.0	65.0	22.0	11.3		1.9	3.0	4.9	1.6										
410	Moncholo, fresco, crudo, músculo dorsal	Pimelodus albicans	468.4	112.0	76.6	17.5	4.7		1.1	3.7	6.3	1.6			7.0		0.8					
411	Moncholo, fresco, crudo, músculo ventral	Pimelodus albicans	621.5	148.0	73.1	16.7	9.1		1.1	3.9	7.5	1.7										
412	Moncholo, fresco, hervido, músculo dorsal	Pimelodus albicans	781.2	187.0	69.5	16.7	13.3		0.9	2.0	3.3	1.0										

PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energía (kj) <ENERC>	Energía (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteínas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados <FAMS>	A-G poliinsaturados <FAPU>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>
186	Palometa, fresca, cruda, carne	Parona signata	900.2	215.0	63.4	20.1	14.8	0.4	1.2													
187	Pargo, fresco, crudo, carne	Umbrina canosal	473.1	113.0	75.4	19.1	3.9	0.3	1.3													
416	Patí, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	707.6	169.0	66.5	22.6	8.8		2.5	2.8	3.9	1.2										
415	Patí, fresco, al horno, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	767.6	183.0	67.2	20.6	11.2		2.2	3.5	4.9	1.5										
189	Patí, fresco, crudo, carne	Luciopimelodus pati	376.8	90.0	78.7	18.2	1.8	0.3	1.0				68.0	256.0	18.0	201.0	1.9					
188	Patí, fresco, crudo (carne entre dorsal y ventral)	Luciopimelodus pati					3.4			0.3	1.2	0.4										
428	Patí, fresco, crudo, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	673.2	161.0	72.5	15.9	10.8		1.0	3.3	4.7	1.4			9.0		0.9					
429	Patí, fresco, crudo, músculo ventral	Luciopimelodus pati	665.6	159.0	72.9	15.2	10.9		1.0	3.7	3.2	1.6										
417	Patí, fresco, frito, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	898.5	215.0	60.5	23.0	13.6		2.2	4.3	6.1	1.8										
414	Patí, fresco, hervido, músculo dorsal	Luciopimelodus pati	556.8	133.0	73.8	19.6	6.1		1.0	1.9	2.7	0.8										
190	Pejerrey agua dulce, fresco, crudo, carne		322.4	77.0	80.0	18.3	0.4		1.3				68.0	256.0	20.0	210.0	1.9					
191	Pejerrey mar, fresco, crudo, carne	Atherinidas	360.1	86.0	78.2	18.6	1.2	0.2	1.7													9.0
192	Pescadilla, fresca, crudo, carne	Cynosción striatus	406.1	97.0	77.7	17.8	2.8	0.2	1.5				90.0	279.0	18.0	205.0	2.2		0.1	0.3	4.0	1.2
193	Pez Gallo, fresco, crudo, carne	Callorhynchus	351.7	84.0	77.4	20.2	0.4		2.4													
194	Pez palo, fresco, crudo, carne	Perophis brasilensis	402.0	96.0	77.4	20.1	1.7	0.0	1.3													
195	Rubio, fresco, crudo, carne	Helicolenus dactylopterus labillei	456.4	109.0	76.9	17.1	4.5		2.0													
422	Sábalo, fresco, a la parrilla, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	543.8	130.0	69.5	23.4	4.0		2.6	1.8	1.9	0.5										
421	Sábalo, fresco, al horno, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	638.8	153.0	65.2	25.1	5.8		3.2	1.7	1.8	0.5										
418	Sábalo, fresco, crudo, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	605.7	145.0	73.2	18.0	8.1		1.2	2.1	2.4	0.6			10.0		0.6					
419	Sábalo, fresco, crudo, músculo ventral	Prochilodus lineatus	632.0	151.0	72.4	17.5	9.0		1.2													
423	Sábalo, fresco, frito, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	694.0	166.0	65.5	24.9	7.4		2.6	0.8	1.9	0.5										
420	Sábalo, fresco, hervido, músculo dorsal	Prochilodus lineatus	544.4	130.0	73.0	20.5	5.3		1.2	1.5	1.5	0.8										
196	Sardina fueguina, fresca, cruda, carne	Fueguine sardine	569.4	136.0	70.2	14.0	8.9	...	6.9													
426	Surubí, fresco, al horno, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	1067.5	255.0	55.3	23.5	17.9		3.2	5.5	7.8	2.5										
199	Surubí, fresco, crudo, carne		460.6	110.0	76.5	18.2	4.0	0.2	1.1				72.0	276.0	20.0	203.0	1.9					
198	Surubí, fresco, crudo, carne zona dorsal	Pseudoplastistoma coruscans					0.9			1.2	1.2	1.2										
197	Surubí, fresco, crudo, carne zona ventral	Pseudoplastistoma coruscans					1.7			0.2	0.7	0.4										
424	Surubí, fresco, crudo, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	784.7	187.0	68.3	17.6	13.0		1.1	2.7	3.3	1.3			1.0		0.3					
427	Surubí, fresco, frito, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	1124.7	269.0	51.5	26.7	18.0		3.7	5.3	7.5	2.4										
425	Surubí, fresco, hervido, músculo dorsal	Pseudoplastistoma coruscans	780.5	186.0	65.1	23.4	10.3		1.2	3.2	4.5	1.4										
200	Tararira, fresca, cruda, carne		330.8	79.0	79.9	18.1	0.6	0.4	1.0													
201	Testolin, fresco, crudo, carne	Prionotus punctatus	410.3	98.0	77.0	18.9	2.4	0.2	1.5													
	Mariscos																					
203	Calamar, fresco, crudo (tubo aletas y tentáculos)	Illex ilexebrosus	330.8	79.0	79.3	18.4	0.6	...	1.7													
202	Calamar, fresco, entero, crudo	Illex ilexebrosus	335.0	80.0	79.1	18.5	0.7	...	1.7													
204	Camarón, fresco, crudo, carne de cola	Artemesia longinaris	381.0	91.0	76.6	21.0	0.8	0.0	1.6													
205	Centolla, fresca, carne, cruda	Lithodes antarcticus	276.3	66.0	83.9	13.9	1.1	0.0	1.6													
206	Centolla, fresca (carne de pata solamente)	Lithodes antarcticus	347.5	83.0	78.4	18.8	0.8	0.0	1.9													
207	Langostino, fresco, crudo, carne de cola	Hymenopenaeus multeri	406.1	97.0	75.3	22.0	0.9	0.2	1.7													
209	Mejillón, fresco, crudo (capturado en primavera)	Mytilus platensis spp	397.8	95.0	77.9	17.6	1.6	2.5	3.0													
208	Mejillón, fresco, crudo, carne	Mytilus platensis spp	268.0	64.0	83.0	11.9	1.1	1.7	2.3				289.0	315.0	88.0	236.0	5.8		0.0	0.3	2.9	
210	Mejillón, fresco, pre-cocido, carne		351.7	84.0	72.8	21.1																

PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados <FAMS>	A-G poliinsaturados <FAPU>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>
	Conservas																					
211	Ancho, pasta		845.8	202.0	56.5	20.2	11.6	4.3	1.2													
212	Caballa, tronco	Scomber japonicus marplatensis	887.6	212.0	62.5	26.5	11.8	...	2.3													

PESCADOS, MARISCOS Y CONSERVAS

Por 100 gramos de porción comestible

Nº	Alimento	Género - especie - variedad	Energia (kj) <ENERC>	Energia (Kcal) <ENERC>	Agua (g) <WATER>	Proteinas (g) <PROTCNT>	Grasa Total (g) <FAT>	Carbohidratos totales (g) <CHO>	Cenizas (g) <ASH>	A-G saturados (g) <FASAT>	A-G monoinsaturados <FAMS>	A-G poliinsaturados <FAPU>	Sodio (mg) <NA>	Potasio (mg) <K>	Calcio (mg) <CA>	Fósforo (mg) <P>	Hierro (mg) <FE>	Zinc (mg) <ZN>	Tiamina (mg) <THIA>	Rivoflavina (mg) <RIBF>	Niacina (mg) <NIA>	Vitamina C (mg) <VIT C>

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