

CALAMAR

¿QUÉ TE APORTA EL CALAMAR?

Hola, me llamo Fran (@fran.dietista) y he elaborado este dossier para que cuando comas calamar sepas los nutrientes que tiene y qué cosas beneficiará tu salud.



Valoración nutricional

El calamar es un alimento brutal con muy poca cantidad grasa pero entorno a 1/3 de ellas son **omega 3**, 0.6g exactamente por cada 200g.

Presenta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico.

El calamar es muy alto en minerales donde destacan el **selenio** teniendo casi el 100% del requerimiento diario y 2,4g de **hierro** que es una cantidad bastante alta y con una muy buena biodisponibilidad. También aporta un 10% de **calcio**, el 80% del **yodo** en mujeres y el 60% en hombres. 1.7g de **zinc** es una cantidad muy interesante también.

Las vitaminas que destacan son la **Niacina (B3)** con un 25% del requerimiento diario, la **B12** con un 90% y la **vitamina E** con un 30%. Tiene un 10% aproximadamente del requerimiento diario de **Tiamina (B1)** y Riboflavina (**B2**)

Por lo tanto, gracias a su composición, 200g de calamares nos puede ayudar al buen funcionamiento del sistema nervioso, al pelo, la piel y las uñas, a mejorar nuestra capacidad antioxidante y nuestra salud sexual, que nuestro corazón funcione correctamente, a protegernos de los metales pesados, que nuestro hígado funcione correctamente y un montón de cosas más



PEIX
CASA

CALAMAR

¿QUÉ TE APORTA EL CALAMAR?

Composición nutricional

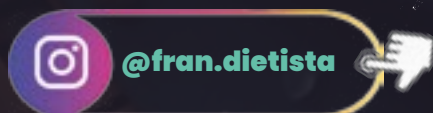
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	80	112	3.000	2.300
Proteínas (g)	17	23,8	54	41
Lípidos totales (g)	1,3	1,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,340	0,48	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,100	0,14	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,480	0,67	17	13
ω-3 (g)	0,467	0,654	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,002	0,003	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	200	280	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,7	114	2.500	2.000
Calcio (mg)	78	109	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,4	10	18
Yodo (μg)	64	89,6	140	110
Magnesio (mg)	36	50,4	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,7	15	15
Sodio (mg)	425	595	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	93	130	3.500	3.500
Fósforo (mg)	185	259	700	700
Selenio (μg)	44,8	62,7	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,10	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,6	5,0	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,003	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	5,1	7,1	400	400
Vitamina B ₁₂ (μg)	1,30	1,8	2	2
Vitamina C (mg)	4,7	6,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	70	98,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	—	—	15	15
Vitamina E (mg)	2,7	3,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CALAMARES Y SIMILARES). Recomendaciones: — Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: — Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: — Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible.

Espero que os haya sido de utilidad y cuando comas calamar sepas los grandes beneficios que estás aportando a tu cuerpo.

Un abrazo.
Fran.

SÍGUEME EN INSTAGRAM



PEIX
CASA

APRENDE A NUTRIRTE

Si quieres que desde el EQUIPO TNR te enseñemos a NUTRIRTE no dudes en contactar con nosotros pulsando **AQUÍ**