

MERLUZA

¿QUÉ TE APORTA LA MERLUZA?

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



Valoración nutricional

La merluza forma parte de los pescados blancos o magros, con un porcentaje de grasa inferior al 3%, dentro de la que destaca su contenido en ácidos grasos poliinsaturados **omega-3**. Tiene aproximadamente 1g por una ración de 200g.

Presenta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico.

Los minerales que destacan sobre todo el **selenio** con un 100% del requerimiento diario en mujeres y un 80% en hombres y casi el 50% **fósforo**. También aporta 1.3g de **hierro** y entre 10-20% de requerimiento diario aproximadamente de **magnesio** y **potasio**.

Las vitaminas que destacan son la **Niacina** (B3) con un 80% del requerimiento diario y la **B12** con un 80%. También tiene un 10% aproximadamente de **Tiamina** (B1) y **Riboflavina** (B2).

Por lo tanto, gracias a su composición, 200g de merluza nos puede ayudar en la salud de nuestra tiroides, nuestra inmunidad, capacidad antioxidante, preserva el colágeno, ayuda al pelo y las uñas, modula la homocisteína, ayuda en el metabolismo de los hidratos de carbono contribuyendo a la absorción intestinal de glucosa y un montón de cosas más.



PEIX
A
CASA

MERLUZA

¿QUÉ TE APORTA LA MERLUZA?

Composición nutricional

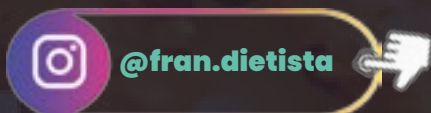
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	89	142	3.000	2.300
Proteínas (g)	15,9	25,4	54	41
Lípidos totales (g)	2,8	4,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,500	0,80	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,520	0,83	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,800	1,28	17	13
ω -3 (g)	0,59	0,944	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,043	0,069	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	67	107	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	81,3	130	2.500	2.000
Calcio (mg)	28	44,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,3	10	18
Yodo (μ g)	2	3,2	140	110
Magnesio (mg)	23	36,8	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,5	15	15
Sodio (mg)	74	118	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	363	581	3.500	3.500
Fósforo (mg)	190	304	700	700
Selenio (μ g)	36	57,6	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,13	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,13	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6	9,6	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,16	0,26	1,8	1,6
Folatos (μ g)	13	20,8	400	400
Vitamina B ₁₂ (μ g)	1	1,6	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μ g)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μ g)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,35	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (MERLUZA). 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. Tr: Trazas.

Espero que os haya sido de utilidad y cuando comas merluza 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**