

SALMÓN

¿QUÉ TE APORTA EL SALMÓN?

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



Valoración nutricional

El salmón es un pescado azul con una cantidad alta de lípidos, entorno a 12 g por 100 g de porción comestible. Tiene un alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados con 2g de **Omega 3** por cada 200g, una cantidad bastante interesante. Tiene buena cantidad de proteínas de alto valor biológico.

Los minerales que destacan sobre todo el **Selenio** con un 40-50% del requerimiento diario y el 50% de **fósforo**. También aporta 25-35% de **Yodo** y entorno un 10% de **magnesio**.

Las vitaminas que destacan son la **Niacina (B3)** siendo casi el 100% del requerimiento diario en mujeres y 70% en hombres y la **B12** donde nos da de sobra para alcanzar el 100% que necesitamos. También aporta casi un 25% del requerimiento diario de **Tiamina (B1)** y un 32% de **vitamina E**. Aunque de los alimentos no son la mejor fuente de **vitamina D**, el salmón es uno de los que más tiene.

Por lo tanto, gracias a su composición, el salmón nos puede ayudar en tener de unos huesos y dientes fuertes y sanos, mantener un correcto equilibrio **Omega 6: Omega 3**, buena capacidad antiinflamatoria, mejorar la salud de nuestro cerebro y de nuestra tiroides, que estemos de mejor humor, cardioprotección, la producción de glóbulos rojo y un montón de cosas más.



PEIX
"CASA"

SALMÓN

¿QUÉ TE APORTA EL SALMÓN?

Composición nutricional

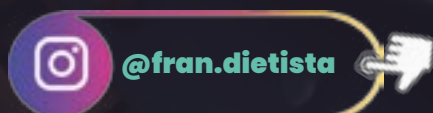
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	182	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,4	24,7	54	41
Lípidos totales (g)	12	16,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,16	2,89	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	5,43	7,28	67	51
AG poliinsaturados (g)	1,9	2,55	17	13
ω-3 (g)	1,64	2,198	3,3-6,6	2,6-6,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,242	0,324	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	50	67,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	69,6	93,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	27	36,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,7	0,9	10	18
Yodo (μg)	28,3	37,9	140	110
Magnesio (mg)	26	34,8	350	330
Zinc (mg)	0,8	1,1	15	15
Sodio (mg)	98	131	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	415	3.500	3.500
Fósforo (mg)	250	335	700	700
Selenio (μg)	20	26,8	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,27	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	10,4	13,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,75	1,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	26	34,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	5	6,7	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	13	17,4	1.000	800
Vitamina D (μg)	8	10,72	15	15
Vitamina E (mg)	2	2,7	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SALMÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día por 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.

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