

SARDINA

¿QUÉ TE APORTA LA SARDINA?

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



Valoración nutricional

La sardina es un alimento espectacular con casi 3g de **Omega 3** en 200g.

Presenta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico.

La sardinas tienen el 92% del requerimiento diario de **fósforo** y tiene una cantidad muy interesante de **Selenio** (58%). También podemos destacar 1,5g de **hierro**.

Las vitaminas que destacan son la **b12** con un más del 100% del requerimiento diario, la **B6** con un 72% en hombres y 81% en mujeres y 43% en hombres y 58% de **Niacina** (B2). También tiene un 18% de **Vitamina E**.

Por lo tanto, gracias a su composición, 200g de sardinas nos ayuda a que nuestro cerebro se desarrolle adecuadamente, nuestro sistema cardiovascular esté protegido, modula la inflamación, a que el sistema inmunitario esté fuerte, tengamos buena capacidad antioxidante, buena salud ósea, desarrollo de la masa muscular, mejora sensibilidad a la insulina, produzcamos serotonina y melatonina...



PEIX
"CASA"

SARDINA

¿QUÉ TE APORTA LA SARDINA?

Composición nutricional

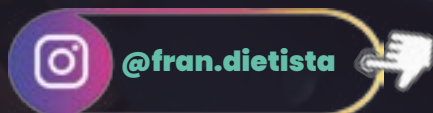
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones hombres	Recomendaciones mujeres
Energía (Kcal)	140	190	3.000	2.300
Proteínas (g)	18.1	24.6	54	41
Lípidos totales (g)	7.5	10.2	100-117	77-89
AG saturados (g)	2.64	3.59	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	1.8	2.45	67	51
AG poliinsaturados (g)	2.28	3.10	17	13
ω3 (g)*	2.013	2.738	3,3-6,6	2,6-6,1
C18:2 linoleico (ω-6) (g)	0.228	0.310	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	100	136	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	74.4	101	2.500	2.000
Calcio (mg)	45	58.5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1.1	1.5	10	18
Yodo (μg)	16	21.8	140	110
Magnesio (mg)	29	39.4	350	330
Zinc (mg)	0.6	0.7	15	15
Sodio (mg)	100	136	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	24	32.6	3.500	3.500
Fósforo (mg)	475	646	700	700
Selenio (μg)	30	40.8	70	55
Tiamina (mg)	0.12	0.16	1.2	0.9
Riboflavina (mg)	0.38	0.52	1.6	1.4
Equivalentes niacina (mg)	6.4	8.7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0.96	1.31	1.8	1.6
Folatos (μg)	8	10.9	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	8.5	11.6	2	2
Vitamina C (mg)	0.0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	64	87.0	1.000	800
Vitamina D (μg)	8	10.88	15	15
Vitamina E (mg)	1.6	2.2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos Moreiras y col. 2013. (SARDINAS). 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 (EPSA, 2010). * Virtualmente ausente en el alimento. * Datos incompletos.

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