

SEPIA

¿QUÉ TE APORTA LA SEPIA?

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



Valoración nutricional

La sepia es un alimento brutal con prácticamente nada de grasa.

Presenta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico.

La sepia tiene el 100% del requerimiento diario de **selenio** y tiene una cantidad muy elevada de **hierro**. 4g por cada 200g es mucho. ¡CASI UN 150% MÁS QUE LA TERNERA! Lo que equivale al 40% para hombres y un 20-25% para las mujeres, También tiene entorno al 50% de **fósforo** y 50-70% de **yodo**.

Las vitaminas que destacan son la **b12** con un 100% del requerimiento diario, la **Niacina** (B3) con un 40% en hombres y 55% en mujeres y 30-40% de **riboflavina** (B2) También tiene un 25% de **Vitamina E**.

Por lo tanto, gracias a su composición, 200g de sepia nos puede ayudar al buen funcionamiento del sistema nervioso, a que se transporte correctamente oxígeno, a que el sistema inmunitario esté fuerte, a proteger nuestro sistema cardiovascular, que tengamos buen rendimiento y buena capacidad antioxidante, frente a las migrañas, a tener buena salud cerebral y un montón de cosas más.



PEIX
a
CASA

SEPIA

¿QUÉ TE APORTA LA SEPIA?

Composición nutricional

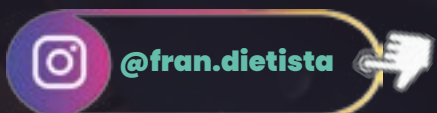
	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	71	84	3.000	2.300
Proteínas (g)	16,1	19,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,7	0,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,24	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,20	0,24	17	13
ω-3 (g)*	0,193	0,229	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,001	0,001	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	110	130	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0	0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	83,2	98,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	59	69,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,4	4,0	10	18
Yodo (μg)	64	75,8	140	110
Magnesio (mg)	30	35,6	350	330
Zinc (mg)	1,2	1,4	15	15
Sodio (mg)	370	439	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	367	3.500	3.500
Fósforo (mg)	270	320	700	700
Selenio (μg)	65	77,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,48	0,57	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	7,1	8,4	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,39	0,46	1,8	1,6
Folatos (μg)	13	15,4	400	400
Vitamina B ₁₂ (μg)	2	2,4	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	2,4	2,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SEPIA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.

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