

Lomo de cerdo

Nutrientes	Por cada 100 g*
Energía	242 kcal
Proteína	27.0 g
Grasa total	14.0 g
Ácidos grasos	
→Saturados	→5.0 g
→Poliinsaturados	→1.2 g
→Monoinsaturados	→6.0g
Colesterol	80.0 mg
Sodio	62.0 mg
Potasio	423.0 mg
Calcio	19.0 mg
Magnesio	28.0 mg

*Sin cocinar

Fuente: USDA, EUA





Nutrientos	Por cada 100 g*
Energía	245 kcal
Proteína	17.43 g
Grasa total	18.87 g
Colesterol	73.00 mg
Calcio	5.0 mg
Hierro	0.9 mg

*Sin cocinar

Fuente: FUNIBER, España

Pierna de cerdo

Pavo

Nutrimentos	Por cada 100 g*
Energía	107 kcal
Proteína	21.9 g
Grasa total	2.2 g
Colesterol	61.0 mg
Calcio	8.0 mg
Hierro	0.8 mg
Magnesio	23.0 mg
Zinc	1.7 mg
Sodio	54.0 mg
Potasio	300.0 mg
Fósforo	150.0 mg

*Sin cocinar

Fuente: FEN, España





Nutrientes	Por cada 100 g*
Energía	74.0 kcal
Proteína	17.7 g
Grasa total	0.4 g
Ácidos grasos	
→Saturados	0.09 g
→Poliinsaturados	0.20 g
→Monoinsaturados	0.05 g
Colesterol	50.0 mg
Sodio	89.0 mg
Potasio	274.0 mg
Calcio	24.0 mg
Magnesio	20.0 mg
Hierro	0.44 mg
Fósforo	180.0 mg
Zinc	0.4 mg

*Sin cocinar, sin salado

Fuente: FEN, España

Bacalao

Romeritos

Nutrientos	Por cada 100 g*
Proteína	23.1 g
Grasa total	2.8 g
Ácidos grasos	2.3 g
Hidratos de carbono	46.3 g
Fibra	6.9 g
Sodio	3.4 g
Potasio	279.0 mg
Calcio	225.5 mg
Magnesio	661.1 mg
Hierro	3.3 mg
Fósforo	141.8 mg
Boro	6.8 mg

*Sin cocinar

Fuente: UACH, México



Lechón

Nutrimentos	Por cada 100 g*
Energía	376.0
Proteína	14.0 g
Grasa total	35.0 g
Ácidos grasos	
→Saturados	12.0 g
→Poliinsaturados	3.8 g
→Monoinsaturados	16.0 g
Colesterol	74.0 mg
Sodio	42.0 mg
Potasio	253.0 mg
Calcio	19.0 mg
Magnesio	13.0 mg
Hierro	0.7 mg

*Sin cocinar

Fuente: USDA. EUA

