

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 70 a 80 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.

Percebes

Ración 100 g



70 kcal **Ligero**

P 15 g de proteína

Marisco magro; muy bajo en grasa.

Ostra

Ración 100 g



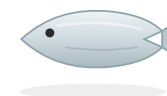
70 kcal **Ligero**

P 9 g de proteína

Muy magra; rica en zinc.

Gallo

Ración 100 g



75 kcal **Ligero**

P 16 g de proteína

De los más ligeros; suave de sabor.

Centollo

Ración 100 g



80 kcal **Ligero**

P 16 g de proteína

Magro; sabor intenso a mar.

Almeja

Ración 100 g



80 kcal **Ligero**

P 12 g de proteína

Magra; alta en hierro y zinc.

Berberecho

Ración 100 g



80 kcal **Ligero**

P 11 g de proteína

Magro y mineralizante.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) **P** = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 80 a 85 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.

Sepia / choco

Ración 100 g



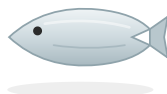
80 kcal **Ligero**

P 16 g de proteína

Magra y proteica.

Bacalao fresco

Ración 100 g



82 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Blanco muy magro; vigila la sal si es salado.

Pulpo

Ración 100 g



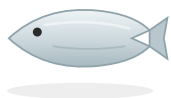
82 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Magro y muy proteico; clásico gallego.

Lenguado

Ración 100 g



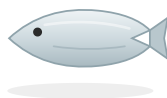
85 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Fino y magro; fácil de digerir.

Rape

Ración 100 g



85 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Blanco firme; muy proteico y magro.

Cangrejo

Ración 100 g



85 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Magro y proteico.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) **P** = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 85 a 90 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.



Mejillón

Ración 100 g

85 kcal **Ligero**

P 12 g de proteína

Económico, magro y rico en hierro.



Navaja

Ración 100 g

85 kcal **Ligero**

P 13 g de proteína

Magra; sabor intenso.



Calamar

Ración 100 g

85 kcal **Ligero**

P 16 g de proteína

Magro a la plancha; frito sube mucho.



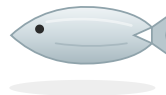
Merluza

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Blanco suave y digestivo; ideal a diario.



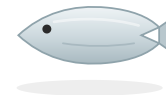
Pescadilla

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Merluza joven; ligera y versátil.



Rodaballo

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 16 g de proteína

Blanco fino y delicado.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) **P** = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 90 a 90 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.



Cigala

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Magra y delicada.



Bogavante

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 19 g de proteína

Magro y proteico; lujo bajo en grasa.



Langosta

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 19 g de proteína

Muy magra; alta en proteína.



Vieira

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Magra y delicada.



Chipirón

Ración 100 g

90 kcal **Ligero**

P 16 g de proteína

Calamar pequeño; magro a la plancha.



Berberechos en lata

Lata escurrida 100 g

90 kcal **Ligero**

P 14 g de proteína

Magros; práctica fuente de hierro.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) **P** = proteína por 100 g

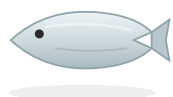


Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 92 a 100 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.



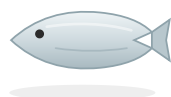
Mero

Ración 100 g

92 kcal **Ligero**

P 19 g de proteína

Blanco firme; gran proteína.



Dorada

Ración 100 g

95 kcal **Ligero**

P 19 g de proteína

Blanco-semigraso; sabroso al horno.



Gambas / langostinos

Ración 100 g

95 kcal **Ligero**

P 20 g de proteína

Magros y muy proteicos; ojo al colesterol.



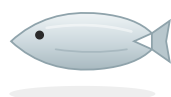
Nécora

Ración 100 g

95 kcal **Ligero**

P 17 g de proteína

Pequeño y magro.



Lubina

Ración 100 g

97 kcal **Ligero**

P 18 g de proteína

Elegante y magra; estupenda a la sal.



Carabinero

Ración 100 g

100 kcal **Moderado**

P 20 g de proteína

Sabroso; magro como las gambas.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) **P** = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 100 a 115 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.



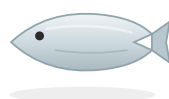
Surimi (palitos de cangrejo)

Ración 100 g

100 kcal Moderado

P 8 g de proteína

Procesado; poca proteína y algo de azúcar.



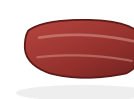
Bacalao desalado

Ración 100 g

105 kcal Moderado

P 22 g de proteína

Muy proteico; desálalo bien.



Pez espada / emperador

Ración 100 g

110 kcal Moderado

P 20 g de proteína

Magro; modera por mercurio.



Buey de mar

Ración 100 g

110 kcal Moderado

P 18 g de proteína

Sabroso; algo más graso en la cabeza.



Atún en conserva (al natural)

Lata escurrida 100 g

110 kcal Moderado

P 24 g de proteína

Práctico y proteico; elige al natural.



Besugo

Ración 100 g

115 kcal Moderado

P 18 g de proteína

Semigraso; clásico al horno.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) P = proteína por 100 g

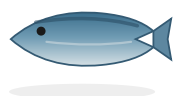


Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 120 a 145 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.



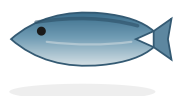
Trucha

Ración 100 g

120 kcal **Moderado**

P 20 g de proteína

Semigrasa; suave y proteica.



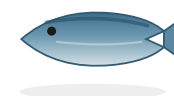
Salmonete

Ración 100 g

120 kcal **Moderado**

P 19 g de proteína

Semigraso y sabroso.



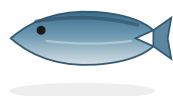
Boquerón / anchoa fresca

Ración 100 g

130 kcal **Moderado**

P 17 g de proteína

Azul pequeño; económico y saludable.



Jurel / chicharro

Ración 100 g

130 kcal **Moderado**

P 17 g de proteína

Azul económico; buena opción.



Bonito del norte

Ración 100 g

140 kcal **Moderado**

P 23 g de proteína

Atún suave; gran proteína.



Atún fresco

Ración 100 g

145 kcal **Moderado**

P 23 g de proteína

Azul magro y muy proteico; modera por mercurio.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) P = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 145 a 200 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.



Mejillones en escabeche

Lata escurrida 100 g

145 kcal **Moderado**

P 17 g de proteína

Sabrosos; el escabeche añade grasa y sal.



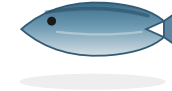
Sardina

Ración 100 g

150 kcal **Moderado**

P 18 g de proteína

Azul rico en omega-3; muy recomendable.



Caballa / verdel

Ración 100 g

155 kcal **Moderado**

P 18 g de proteína

Azul muy rico en omega-3.



Salmón ahumado

Lonchas 100 g

180 kcal **Energético**

P 22 g de proteína

Sabroso pero salado; ración pequeña.



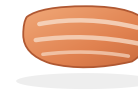
Atún en conserva (en aceite)

Lata escurrida 100 g

190 kcal **Energético**

P 23 g de proteína

El aceite sube las calorías; escúrrelo bien.



Salmón

Ración 100 g

200 kcal **Energético**

P 20 g de proteína

Azul graso, rico en omega-3; ración justa.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) P = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.

Pescados y mariscos: del más ligero al más calórico

Blancos, azules, crustáceos y moluscos de pescadería, **ordenados de menor a mayor aporte calórico** (de 210 a 280 kcal). Casi todos son magros y muy proteicos; los azules aportan **omega-3**. Valores por 100 g.

Sardinas en lata (en aceite)

Lata escurrida 100 g



210 kcal **Energético**

P 22 g de proteína

Omega-3, pero más calóricas por el aceite.

Anguila

Ración 100 g



280 kcal **Energético**

P 14 g de proteína

Muy grasa; consumo ocasional.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<100) ● Moderado (100–170) ● Energético (>170) P = proteína por 100 g



Come pescado varias veces por semana, alternando blanco y azul

El pescado azul (sardina, caballa, salmón, boquerón) aporta omega-3, muy bueno para el corazón. A la plancha, horno o vapor mejor que frito o rebozado. Modera los grandes depredadores (atún, pez espada, emperador) por su contenido en mercurio, sobre todo en embarazo e infancia.