

# Nutrición del salmón del Atlántico

*Salmo salar*

Calorías  
177 kcal

Colesterol  
46.8 mg

Proteína  
17.3 g

Selenio  
20.4 µg

Sodio  
50.2 mg

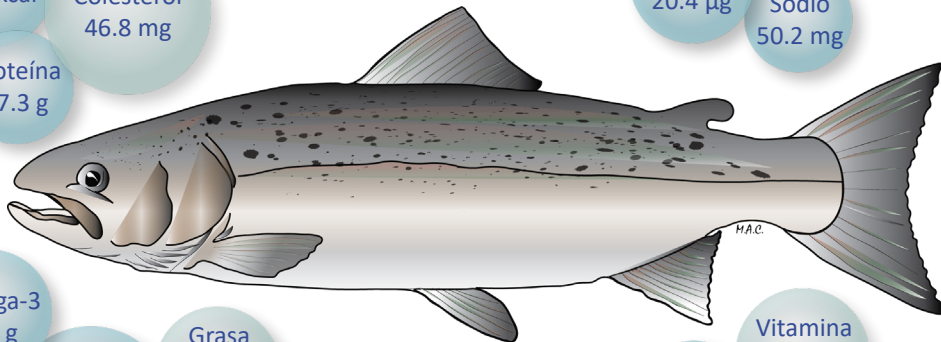
Omega-3  
1.7 g

Grasa  
Saturada  
2.6 g

Grasa  
Total  
11.4 g

Hierro  
0.29 mg

Vitamina  
B12  
2.7 µg



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de salmón del Atlántico crudo de la base de datos FoodData Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA en inglés).



¿Quiere información nutricional más detallada para pescados y mariscos? Visite USDA FoodData Central ([fdc.nal.usda.gov](https://fdc.nal.usda.gov)).



¿Quiere aprender más sobre la gestión y sostenibilidad de los pesquerías en los EE. UU.? Visita FishWatch ([www.fishwatch.gov](https://www.fishwatch.gov)).



¿Quieres más recursos de pescados y mariscos? Visita [www.nyseagrant.org/seafoodmarketing](https://www.nyseagrant.org/seafoodmarketing)