

# Nutrición de Anchoa

*Pomatomus saltatrix*

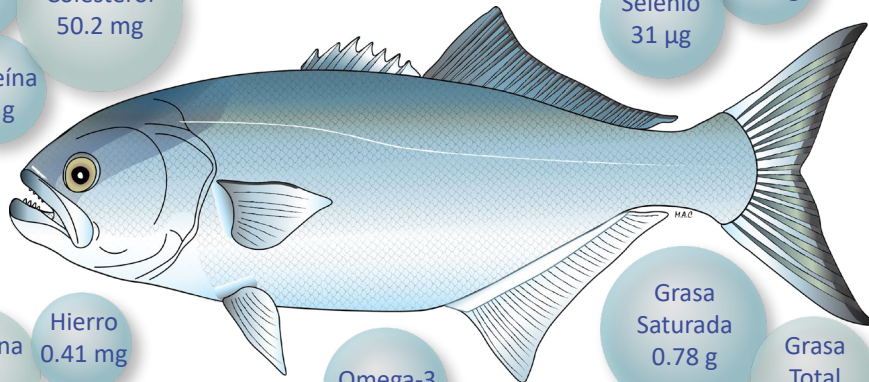
Calorias  
105 kcal

Colesterol  
50.2 mg

Sodio  
51 mg

Selenio  
31 µg

Proteína  
17 g



Vitamina  
B12  
4.6 µg

Hierro  
0.41 mg

Omega-3  
0.66 g

Grasa  
Saturada  
0.78 g

Grasa  
Total  
3.6 g

La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de anchoa 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)

**Contacto:**

Michael Ciaramella MSc, PhD  
mc2544@cornell.edu; 631-824-4052