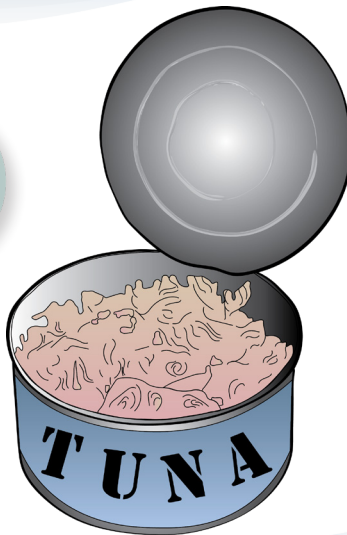


# Nutrición del Atún Enlatado

Bonito del Norte en Agua



Calorias  
109 kcal

Proteína  
20.1 g

Vitamina  
B12  
0.99  $\mu$ g

Colesterol  
35.7 mg

Hierro  
0.83 mg

Selenio  
55.8  $\mu$ g

Sodio  
320mg

Omega-3  
0.73 g

Grasa  
Total  
2.5 g

Grasa  
Saturada  
0.67 g

La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de conservas de bonito del norte en agua 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)

