

# Nutrición de la Lubina Rayada del Atlántico

3 onzas de porción cocida

Calorias  
105 kcal

Colesterol  
87.6mg

Proteína  
19.3 g

Selenio  
39.8µg

Sodio  
74.8 mg

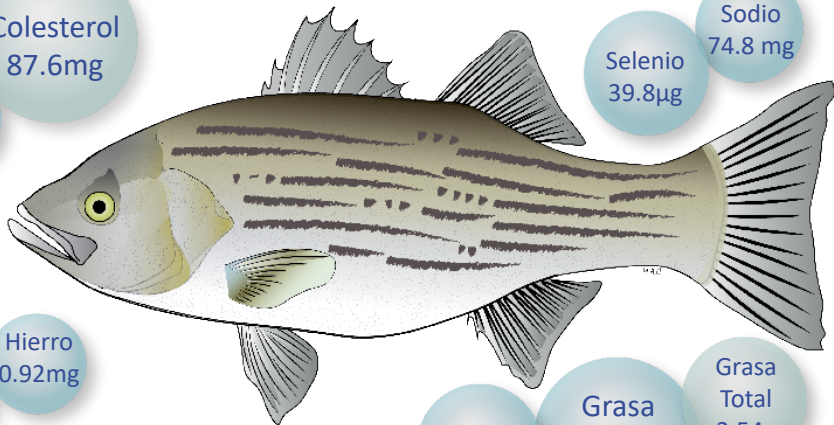
Vitamina  
B12  
3.75µg

Hierro  
0.92mg

Omega-3  
0.82g

Grasa  
Saturada  
0.55g

Grasa  
Total  
2.54g



La información nutricional proporcionada es para una porción cocida de 3 onzas de la lubina rayada del Atlántico 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 [seafoodhealthfacts.org](https://seafoodhealthfacts.org)

**Contacto:**

Michael Ciaramella MSc, PhD  
mc2544@cornell.edu; 631-632-8730

[www.nyseagrant.org/seafoodmarketing](https://www.nyseagrant.org/seafoodmarketing)