

# Nutrición de Langosta

*Homarus americanus*

Calorias  
65.4 kcal

Proteína  
14.0 g

Cholesterol  
108 mg

Selenio  
54.1 µg

Sodio  
360 mg

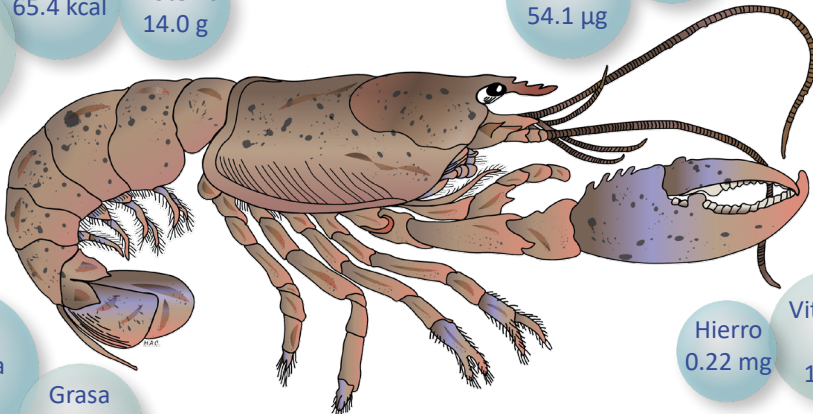
Omega-3  
0.15 g

Grasa  
Saturada  
0.15 g

Grasa  
Total  
0.64 g

Hierro  
0.22 mg

Vitamina  
B12  
1.1 µg



La información nutricional proporcionada es para una porción de 3 onzas de langosta cruda 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](mailto:mc2544@cornell.edu); 631-824-4052