

CARACTERISTICAS NUTRICIONALES DEL BACALAO

carne del bacalao contiene aproximadamente un 17 – 18% de proteínas, por lo que está indicado en dietas de alto nivel nutritivo como la de los niños. Cuenta además con todas las sales minerales que se deben incluir en una dieta satisfactoria: Hierro, sodio, potasio, magnesio, fósforo, iodo, etc....

VALOR NUTRICIONAL		
Por cada 100 gramos	Bacalao fresco	Bacalao salado
Kilo calorías (g)	75	310
Proteínas (g)	17,0	62,0
Grasas (mg)	0,3	1,4
Calcio (mg)	20	160
Fósforo (mg)	200	950
Hierro (mg)	0,6	2,5
Yodo (mg)	0,5	-
Vitaminas: (µg)		
A		15
B1	50	-
B2	110	240
B5	50	-
B12	0,8	10

Tiene pocas calorías ya que no contiene azúcar. Es ideal para diabéticos.

Tiene tantas proteínas como la carne, siendo óptimo para el crecimiento.

Es rico en calcio para evitar osteoporosis.

Es rico en fósforo, necesario para el buen funcionamiento del cerebro.

Es pobre en hierro, evitando así ataques al corazón.

Tiene una cantidad de sal similar a la de la sangre.

Es rico en potasio, elemento muy necesario para la saludable contracción de los músculos y el corazón.

Es rico en vitaminas porque el bacalao se alimenta de plancton.

Es rico en iodo, absolutamente necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Es muy rico en fluor, necesario para evitar cavidades dentarias.