Tabla de calorías: pescados (PDF)

Calorías, proteína, carbohidratos y grasa de 7 alimentos, por porción y por 100 g.

Actualizado: octubre de 2026

Alimento	Por porción		Por 100 g			
	Porción	Calorías	Calorías	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)
Atún de aleta amarilla	100 g	130	**130**	29.2	0	0.6
Atún enlatado	1 lata (165 g)	191	**116**	25.5	0	0.8
Lubina	1 filete (101 g)	125	**124**	23.6	0	2.6
Mahi mahi	1 filete (159 g)	173	**109**	23.7	0	0.9
Salmón del Atlántico	100 g	206	**206**	22.1	0	12.4
Sardinas	100 g	208	**208**	24.6	0	11.5
Tilapia	1 filete (87 g)	111	**128**	26.2	0	2.7

Fuente: USDA FoodData Central, SR Legacy y FNDDS (dominio público). Los valores por 100 g son los del USDA; los de cada porción se calculan por peso.
Tablas interactivas y etiquetas nutricionales: https://nutritionfactlabel.com/es/nutrition-database/fish/