
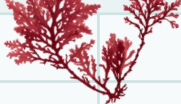


# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE MACROALGAS EN GALICIA Y PORTUGAL

	 <b>Codium sp.</b>			 <b>Osmundea pinnatifida</b>
	Fresca	Escaldada	Deshidratada	Fresca
Humedad (g/100 g)	94	92	5	82
Cenizas (g/100 g)	2.7	2.12	21.6	9
Grasa (g/100 g)	0.18	0.27	2.9	0.09
Proteínas (g/100 g)	1	1.8	20.7	2.5
H.Carbono (g/100 g)	0.6	0.9	11.5	2.1
Valor energético				
kJ/100 g	<160	<160	961	<160
kcal/100 g	<40	<40	232	<40
Valor energético grasa				
kJ/100 g	<37	<37	107	<37
kcal/100 g	<9	<9	26	<9
Fibra alimentaria (g/100 g)	1.51	2.9	38	4.3
Azúcares (g/100 g)				
Fructosa	<0.5	<0.5	<0.5	
Glucosa	<0.5	<0.5	<0.5	
Sacarosa	<0.5	<0.5	<0.5	
Maltosa	<0.5	<0.5	0.56	
Lactosa	<0.5	<0.5	<0.5	
Ácidos Grasos (g/100 g)				
Saturados	<0.1	<0.1	0.61	<0.1
Monoinsaturados	0.04	0.05	0.39	0.03
Poliinsaturados	0.07	0.1	1.2	0.03
EPA+DHA	<0.01	0.01	0.09	0.01
w-3	0.05	0.07	0.9	0.02
w-6	0.02	0.03	0.27	0.01
Trans	0.03	0.04	0.53	<0.01
Potasio (mg/100 g)	<50	<50	532	685
Calcio (mg/100 g)	78.4	129.7	929.5	1015
Magnesio (mg/kg)	1071	726	8012	1825
Sodio (g/100 g)	0.82	0.45	5.4	1.06
Sal (g/100 g)	2.05	1.13	13.5	2.65

\*Ilustraciones vía Pesca de Ría  
Ilustradora: Elisabet García Aires