

El valor del pescado en una dieta saludable



PROTEÍNAS

El contenido de proteínas del pescado determina su textura y consistencia, es un alimento de fácil digestión.

Las proteínas del pescado se consideran de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales que el organismo requiere y no puede sintetizar y son importantes para el crecimiento y el desarrollo normal de los niños.

MINERALES

En el pescado se encuentran cantidades relevantes de minerales:

- Calcio: que fortalece huesos y dientes.
- Yodo: que asegura un buen funcionamiento del tiroideo.
- Potasio: que facilita el trabajo de los músculos.
- Fósforo: esencial en el almacenamiento y utilización de la energía, y mantenimiento del hueso.
- Selenio: con propiedades antioxidantes y que asegura el mantenimiento normal del sistema inmunitario.

Según el Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de diciembre de 2006, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Según recomendaciones nutricionales avaladas por las autoridades competentes, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. <http://www.aesan.msc.es/>

VITAMINAS

El pescado presenta un elevado contenido en vitaminas. Posee diferentes vitaminas del grupo B como tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3) y además, vitamina B12 que interviene en la formación de células sanguíneas y contribuye al desarrollo normal de las funciones neurológicas.

Contiene vitaminas liposolubles, entre las que destacan la vitamina D, que contribuye a la mineralización del hueso, la vitamina A que ayuda al mantenimiento de la visión en condiciones normales y la vitamina E con acción antioxidante.

OMEGA 3

Los productos pesqueros son la principal fuente natural de ácidos grasos Omega 3, fundamentalmente EPA y DHA. Los Omega 3 tienen un papel esencial en el tejido nervioso y en la retina, al formar parte de sus células.

También son esenciales para el sistema cardiovascular, ya que mantienen las funciones cardíaca y sanguínea normales, junto con unos niveles óptimos de triglicéridos.

Durante las etapas de gestación, lactancia e infancia, el sistema nervioso y la retina del niño se encuentran aún en formación, es entonces cuando los Omega 3 son esenciales para el pleno desarrollo neurológico y ocular de los niños. La leche materna y su contenido graso dependen de la alimentación de la madre, de ahí la importancia de una dieta rica en Omega 3.



¡Hoy pescado!

Así que recuerda:

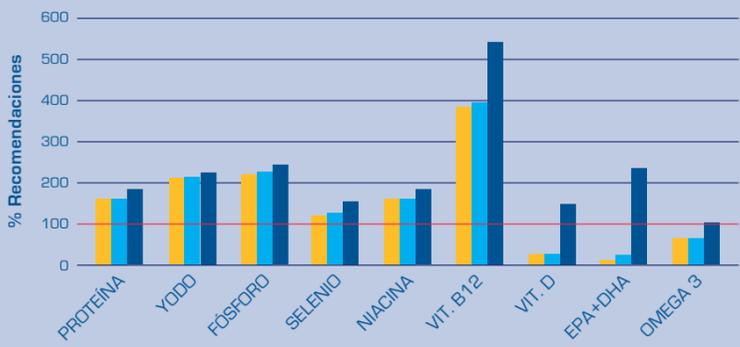
Los productos pesqueros poseen propiedades nutricionales que los convierten en alimentos estrella dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiovascular.

El pescado y el marisco, junto con sus productos derivados, son alimentos con un excelente perfil nutritivo en cuanto a su contenido en proteínas, vitaminas y minerales, sin olvidar los ácidos grasos poliinsaturados, los conocidos como Omega 3.

Numerosos profesionales e instituciones dedicados al estudio de la nutrición y la salud recomiendan que su consumo sea como mínimo de 3 a 4 veces por semana, de ellas, entre una y tres deberían ser de pescado azul (boquerón, caballa, jurel, sardina...).



APORTE DE NUTRIENTES SEGÚN DIFERENTES DIETAS



Dieta sin pescado.
 Dieta con 1 ración de pescado blanco/semana.
 Dieta con 4 raciones de pescado (1 blanco, 2 azules y 1 marisco)/semana.

Ingestas Recomendadas de nutrientes para un hombre adulto con una actividad física moderada (Moreiras y col., 2011) y Summary of Conclusions and Dietary Recommendations on Total Fat & Fatty Acid, FAO/WHO 2008.

Con el asesoramiento científico de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

<http://publicacionesoficiales.boe.es/>

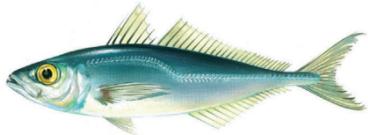
HOY PESCA DO

alimentación.es
Saber más para comer mejor

alimentación.es
Saber más para comer mejor



30 Principales Especies Pesqueras de Interés Comercial



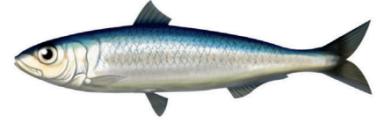
JUREL
Trachurus trachurus



CABALLA
Scomber scombrus



MERLUZA o MERLUZA EUROPEA
Merluccius merluccius



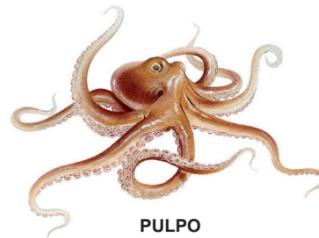
SARDINA
Sardina pilchardus



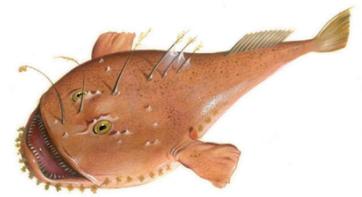
BOQUERÓN o ANCHOA
Engraulis encrasicolus



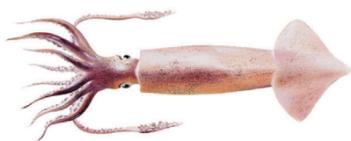
RABIL o ATÚN DE ALETA AMARILLA
Thunnus albacares



PULPO
Octopus vulgaris



RAPE BLANCO
Lophius piscatorius



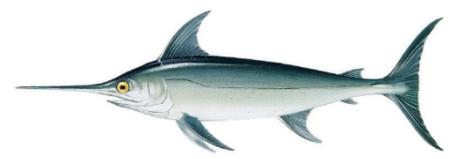
POTA
Illex illecebrosus



CHIRLA
Chamelea gallina



ALMEJA FINA
Ruditapes decussatus



PEZ ESPADA o EMPERADOR
Xiphias gladius



GAMBA BLANCA o DE ALTURA
Parapenaeus longirostris



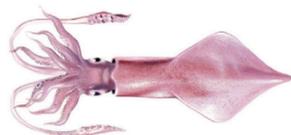
CIGALA
Nephrops norvegicus



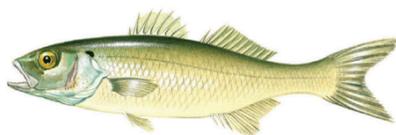
BONITO DEL NORTE o ATÚN BLANCO o ALBACORA
Thunnus alalunga



DORADA
Sparus aurata



CALAMAR EUROPEO o CALAMAR
Loligo vulgaris



LUBINA o RÓBALO
Dicentrarchus labrax



BESUGO
Pagellus bogaraveo



BACALAO
Gadus morhua



MEJILLÓN
Mytilus galloprovincialis



TRUCHA ARCO IRIS
Oncorhynchus mykiss



RODABALLO
Scophthalmus maximus / Psetta maxima



GALLO
Lepidorhombus boscii



LENGUADO EUROPEO
Solea solea



BACALADILLA
Micromesistius poutassou



SEPIA, CHOCO o JIBIA
Sepia officinalis



CONGRIO
Conger conger

LANGOSTINO MEDITERRÁNEO
Melicerus (Panaeus) kherathurus



SALMONETE DE ROCA
Mullus surmuletus

alimentación.es
Saber más para comer mejor



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Pesca (FEP)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Por nuestro pescado de hoy y de mañana

Para saber más escanea este código

