

¿QUÉ PESCADO COMEMOS HOY?

El pescado posee propiedades nutricionales que lo convierte en uno de los **alimentos fundamentales** dentro de lo que se considera una **alimentación equilibrada y cardiosaludable**.



Nos aportan:

- Proteínas de excelente calidad
- Perfil lipídico saludable (más que las carnes)
- Ácidos grasos poliinsaturados (ácido linoleico, EPA, DHA)

Son fáciles de digerir (proporción de colágeno inferior a la carne)

¿QUÉ PESCADO COMEMOS HOY?



BESUGO

- ✓ Dentro de los pescados azules, el besugo es uno de los **más magros** (2-5g grasa/100g)
- ✓ Valor calórico moderado
- ✓ Fuente de **proteínas de elevado valor biológico**
- ✓ Destaca el contenido en **vitaminas del grupo B**
- ✓ A nivel mineral los más destacados son: el **potasio**, el **fósforo** y el **magnesio**

LUBINA



- ✓ La lubina es uno de los **pescados blancos más magros** (1,3 grasa/100g)
- ✓ Destaca por su contenido en **potasio, fósforo y hierro** y por una aportación moderada de sodio y magnesio en comparación con el resto de peces frescos.