

el pescado fuente natural de

Omega 3



FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados


Beneficios de comer pescado y marisco

- 1 El pescado es un alimento de bajo o moderado valor calórico.
- 2 Las proteínas presentes en los pescados y mariscos se consideran de alto valor biológico, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales en las proporciones que el organismo necesita.
- 3 La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos esenciales.
- 4 El pescado contiene de forma natural ácidos grasos Omega-3, beneficiosos para la salud.
- 5 El pescado aporta vitaminas del grupo B y el graso o azul aporta además, una importante cantidad de vitaminas liposolubles como la vitaminas A, D y E.
- 6 El pescado es rico en minerales como yodo, calcio, fósforo y selenio.
- 7 Los mariscos son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, hierro, yodo, cinc, selenio, fósforo y potasio).
- 8 Son alimentos sabrosos, de fácil masticación y digestión.
- 9 Son fáciles de cocinar y admiten multitud de preparaciones.
- 10 Por su calidad nutricional, el consumo de pescados y mariscos, se consideran una alternativa adecuada al consumo de otros alimentos que pueden tener un alto valor proteico pero peor calidad de la grasa.

Un consumo adecuado de
pescado y marisco
es importante para llevar una **dieta**
sana y equilibrada.

Los **Omega-3** son ácidos grasos que encontramos de forma **natural** en la mayoría de **pescados** y **mariscos** que consumimos.

Tras los últimos estudios científicos, y de acuerdo con la legislación Europea, se puede afirmar, que **“El pescado y el marisco son fuentes naturales de Ácidos Grasos Omega 3”** tomados en las raciones adecuadas.



Según la legislación Europea,
“solamente podrá declararse que un alimento es fuente de Omega 3, si el producto contiene al menos 0,3 g de ácido Alfa-Linolénico (ALA) por 100 g y por 100 Kcal, o al menos 40 mg de la suma de Ácido Eicosapentanoico (EPA) y Ácido Docosahexanoico (DHA)”.

Además se considerará que un alimento tiene alto contenido en Omega 3, cuando contenga al menos 0,6 g de ácido Alfa-Linolénico (ALA) por 100 g y por 100 Kcal, o al menos 80 mg de la suma de Ácido Eicosapentanoico (EPA) y Ácido Docosahexanoico (DHA).

Tipos de Ácidos Grasos Omega-3 que se encuentran como componentes naturales del pescado:

• **DHA:** Ácido Docosahexanoico • **ALA:** Ácido Alfa-Linolénico • **EPA:** Ácido Eicosapentanoico

El ALA es un ácido graso esencial (es decir, que el organismo no puede sintetizarlo y por ello debe ser aportado a través de la dieta) de tipo Omega-3.

En relación al EPA y DHA, aunque pueden ser sintetizados por el organismo, es importante realizar además un consumo adecuado a través de la dieta, por sus efectos beneficiosos para la salud.

Por este motivo el consumo semanal de 3 a 4 raciones de pescado o marisco, es importante para cubrir las recomendaciones.



3-4

raciones de pescado o marisco, a la semana.

El pescado fuente natural de

Omega 3

Algunos beneficios que el Omega 3 aporta a nuestro organismo:

Sistema nervioso y cerebro

Mantenimiento de la función normal del cerebro.

Cardiovascular

Mantenimiento de la función cardíaca y presión sanguínea. Mantenimiento de un nivel de triglicéridos adecuado.

Crecimiento y desarrollo infantil

Fundamentales para el crecimiento y el desarrollo normal de los niños.

Embarazo y Lactancia

Contribuye al desarrollo normal del cerebro y de los ojos del feto y del lactante alimentado con leche materna.

Visión

Contribuye al desarrollo visual normal de los niños hasta los 12 meses de edad.

EDAD	RECOMENDACIÓN INGESTA DIARIA (DHA) mg
7 a 12 MESES	100
EMBARAZADAS y LACTANTES	200

Recomendaciones de ingesta diaria por el panel de expertos de Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias de la EFSA. (2010)

BUENO PARA TODOS

*Muy beneficioso para nuestra salud.
El pescado contiene Omega-3 de forma natural*

La variedad de pescados y mariscos que componen “la dieta Mediterránea”, hacen que su consumo sea una buena decisión para cuidar nuestra salud.

¿Cuánto Omega 3 hay en los pescados y mariscos?

Todos los pescados y mariscos son fuente de ácidos grasos Omega 3 y la mayoría además tienen un alto contenido en estos, tal y como se define en la legislación comunitaria (Reglamento (UE) nº116/2010 de la Comisión, de 9 de Febrero de 2010).

Con 100 gramos de productos pesqueros ingerimos:

ESPECIE	OMEGA 3 (mg)
Atún	334
Caballa	206
Boquerón	204
Sardina	201
Salmón	164
Jurel	128
Mejillón	26

Fuente: Moreiras, O. y col., 2010. Tabla de Composición de Alimentos. Ed. Pirámide. 14ª Edición.

Fuente: Martín G., 1997. Tabla de composición de alimentos. Ed. Nutricia.



Atún



Sardina



Salmón



Caballa



Jurel



Mejillón

El atún, la caballa, los mejillones, el jurel, el boquerón, las sardinas o el salmón, entre otros muchos, son productos pesqueros que destacan por su alto contenido de ácidos Omega 3.

Los profesionales de productos pesqueros, son los que mejor pueden orientar y asesorar para disfrutar de todos los beneficios saludables de la gran variedad de pescados y mariscos que se ofertan en sus establecimientos.



FEDEPESCA

el pescado fuente natural de
Omega 3



FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados



Con la participación financiera de:

Invertimos en la Pesca Sostenible



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO

FR·M