



Algunas especies de Pescado Azul



Bonito del Norte

Parte comestible del pescado: 58%
Contenido proteico: 22,25%
Contenido en grasa: 7,99%
Calorías (cada 100g): 189 Kcal



Caballa

Parte comestible del pescado: 61%
Contenido proteico: 16,85%
Contenido en grasa: 9,48%
Calorías (cada 100g): 175 Kcal



Boquerón

Parte comestible del pescado: 80%
Contenido proteico: 19,35%
Contenido en grasa: 4,23%
Calorías (cada 100g): 117,33 Kcal



Palometa

Parte comestible del pescado: 70%
Contenido proteico: 20%
Contenido en grasa: 3,12%
Calorías (cada 100g): 125 Kcal



Salmonete

Parte comestible del pescado: 50%
Contenido proteico: 17,35%
Contenido en grasa: 5,77%
Calorías (cada 100g): 125,67 Kcal



Pez Espada

Parte comestible del pescado: 94%
Contenido proteico: 18,20%
Contenido en grasa: 5,15%
Calorías (cada 100g): 114,33 Kcal



Jurel

Parte comestible del pescado: 52%
Contenido proteico: 18,80%
Contenido en grasa: 3,96%
Calorías (cada 100g): 127 Kcal



Sardina

Parte comestible del pescado: 70%
Contenido proteico: 18,75%
Contenido en grasa: 6,37%
Calorías (cada 100g): 134,33 Kcal



Bonito

Parte comestible del pescado: 58%
Contenido proteico: 21,25%
Contenido en grasa: 8,30%
Calorías (cada 100g): 162,67 Kcal



¡Dale ritmo al corazón!



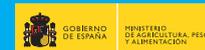
Por nuestro pescado de hoy
y de mañana

www.from.es



Por nuestro pescado de hoy
y de mañana

www.from.es





¡Dale ritmo a tu vida!

*Es temporada de pescado azul.
Así de sano, de sabroso y de cardiosaludable.
El único alimento que contiene ácidos grasos
Omega 3 de cadena larga de forma natural.
Es temporada de vida sana, de vitaminas y proteínas.
Disfruta de la sardina, el jurel y la caballa.*



Alimento fundamental

El pescado es un alimento esencial para cualquier persona. Desde niños a ancianos, pasando por jóvenes y adultos todos debemos consumirlo para tener un vida sana y equilibrada. Existen tres tipos de pescado: Blanco, con poca grasa (1%) y azules, semigrasos (2-7%) o grasos (8-15%). El azul siempre debe estar presente en tu dieta semanal.

El pescado conserva todas sus propiedades

Ya sea fresco, congelado o en conserva el pescado, si es tratado correctamente, no pierde sus magnificas propiedades. Además con aceite de oliva, multiplicarás los amplios efectos beneficiosos para tu salud.

Consúmelo al menos tres veces por semana

Y ten en cuenta para tus raciones semanales las partes no comestibles. También es recomendable utilizar el pescado como ingrediente acompañante de arroces, ensaladas...

Tan sano como económico

Máximo valor nutricional con un coste mínimo. Así es el pescado azul: la caballa, el jurel, la sardina son ejemplos de cómo comer bien a muy buen precio.

Fuente natural de Omega 3

Sólo en los productos pesqueros se encuentran de forma natural los ácidos grasos Omega 3 de cadena larga, y en mayor cantidad en los pescados azules.

Fuente natural de salud

El pescado azul gracias al Omega 3 reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, impide una excesiva coagulación sanguínea y aumenta el diámetro de las arterias. Asimismo reduce muchas enfermedades inflamatorias, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, artritis reumatoide...mejora la circulación y cada día hay más datos que confirman que previene determinados cánceres.

Imprescindible para embarazadas

El Omega 3 es fundamental para la constitución del cerebro y la retina del feto. También lo es en la lactación, ya que a través de la leche materna la madre se asegura la formación de una adecuada estructura visual y cerebral. Después de lactación el ser humano requiere el aporte continuo de ácidos grasos Omega-3 para el correcto funcionamiento de todos los órganos y sistemas.

Aporta nutrientes fundamentales

El pescado azul es fuente fundamental de yodo, un nutriente esencial para nuestra dieta diaria. Y en época de gestación y lactación es vital, su falta puede producir severas anomalías. Además, el pescado azul constituye un valioso suministrador de vitamina D que hace posible una buena utilización del calcio por el organismo con lo que es altamente recomendado para niños, adolescentes, mujeres gestantes, lactantes, postmenopáusicas y ancianos.

Esencial para las personas mayores

Debido a la peculiar estructura de su músculo, el pescado se digiere muy bien con lo que es muy recomendable para gente mayor, enfermos y gente con digestiones pesadas.

Previene la obesidad

La obesidad tiene una base inflamatoria y el pescado disminuye ese componente, además ofrece ayuda contra el sobrepeso, facilita el adelgazamiento y mantiene el peso.

¡Dale vida al corazón!

(Conclusiones de la Mesa Científica sobre el Pescado Azul, organizada por el FROM y constituida por médicos especialistas en nutrición, fisiología y cardiología. Octubre 2006)