



CONSERVAS DE PESCADO Y MARISCO SANAS POR NATURALEZA

Tienen un alto valor nutritivo por su contenido en proteínas, ácidos grasos, vitaminas y minerales. Ideales para compartirlas en cualquier ocasión.

A pesar de la creencia popular, las conservas no contienen conservantes. El proceso de esterilización al que son sometidas basta para mantener el producto en perfecto estado hasta su consumo. Las cualidades nutricionales de las conservas de productos de la pesca se deben principalmente al valor nutritivo del producto envasado. El pescado, por su contenido en proteínas, materia grasa, vitaminas y minerales, es un elemento esencial en cualquier dieta sana y equilibrada.

- **Con muchas vitaminas y minerales**

Los pescados grasos son la principal fuente dietética de vitamina D para la población española. Dado el papel de esta vitamina en el metabolismo del calcio, el consumo de pescado es muy beneficioso para el mantenimiento de la salud ósea. De ahí que sea importante en todas las edades pero especialmente en la niñez, adolescencia, mujeres gestantes y lactantes, mujeres postmenopáusicas y personas de edad avanzada. La presencia de vitaminas B2 y B3 y de vitamina A también es notable en las conservas de pescado; y singularmente llamativo es el contenido en minerales como el calcio y el fósforo.

- **Proteínas de elevado valor nutritivo**

El pescado en conserva supone un excelente aporte de proteínas de elevada calidad nutritiva, tanto desde el punto de vista digestivo como metabólico o neto.

- **Buenas para el corazón**

Todas las elaboraciones de pescado enlatado son muy aconsejables desde el punto de vista nutritivo, pero entre ellas destacan las enlatadas en aceite de oliva, ya que unen a las cualidades positivas de los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 de cadena larga, una cantidad importante de ácido oleico, lo que las hace especialmente idóneas para prevenir las enfermedades cardiovasculares.



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE