

GUÍA

PARA CONSUMO DE
PESCADOS Y MARISCOS



Subsecretaría de Pesca y Acuicultura - Dirección de Planificación y Gestión de Pesquerías

// CONSUMÍ ESPECIES VARIADAS //

Argentina tiene una gran variedad de especies de pescados y mariscos de alto valor nutricional.

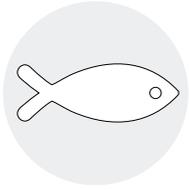
De esta manera:

- › Tendrás una mejor nutrición.
- › Se disminuye la presión sobre cada especie.

Diversificá
y colaborá con
**LA PESCA
SOSTENIBLE**



// TIPO DE PESCADO //



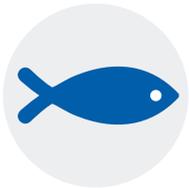
Blanco o Magro

- > Especies con baja proporción de grasas totales, entre un 1 y 3 %



Blanco Semi-graso

- > Especies con una proporción intermedia de grasas totales, entre un 3 y 5 %



Azul o graso

- > Especies con una proporción de grasas totales de entre el 5 y 10 %. También son las que tienen mayor contenido de ácidos grasos beneficiosos para la salud (omega 3 y 6).



Crustáceos

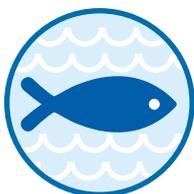
- > Son animales invertebrados como el langostino y cangrejos. Su contenido de grasas totales varían entre 0,5 y 1,5 % .



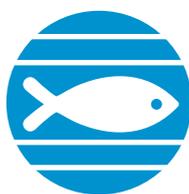
Moluscos

- > Pueden tener dos valvas como el mejillón y la almeja, una valva como los caracoles o no poseer valva como el calamar o el pulpo. Su contenido de grasas totales varía entre 1 y 3 %.
- Blanco Semi-graso

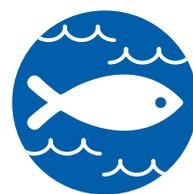
// ORIGEN DEL PRODUCTO //



Cultivo



Agua dulce



Marino

// Langostino

(Pleoticus muelleri) //



- › Sabor muy suave
- › Bajo contenido graso

- » Ciclo de vida corto (1-2 años).
- » Cada hembra pone de 600 mil a 1 millón de huevos al año.
- » De día nadan por el fondo para comer.
- » De noche nadan cerca de la superficie entre 10 a 15 km.



Temporada

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Es la época de pesca, cuando se puede conseguir el producto fresco.
El producto congelado se encuentra disponible todo el año.
INFORMACIÓN NUTRICIONAL * PUEDE VARIAR LA ÉPOCA DEL AÑO.

- › Tamaño de porción : 60 gr.
- › Valor calórico por porción = 55,7 - 63,8 kcal

	%	gr/porción
Proteínas	19,7 - 22,0	11,8 - 13,2
Lípidos totales	0,9 - 1,3	0,5 - 0,8
Carbohidratos	0,2	0,1
Minerales	1,6	1,0

¿Cómo cocinar langostino?



Palta rellena de Langostinos

INGREDIENTES

- › 1 Taza de langostinos cocidos
- › 2 cucharaditas de jugo de limón
- › 1 Taza de apio cortado en cubitos
- › 1/4 Taza de mayonesa
- › 4 Paltas
- › Sal y pimienta negra molida a gusto
- › 1 huevo duro

Poner la mitad del jugo de limón a los langostinos.
Agregar el apio, el huevo, la sal y la pimienta, mezclar con la mayonesa.
Cortar las paltas en 2 y sacarles la semilla.

IMPORTANTE* : poner el resto del jugo de limón para prevenir la oxidación de la palta.

Rellenar las mitades de las paltas con la mezcla preparada previamente.
Ponerlas en el refrigerador por 15 minutos (mínimo) para enfriarlas antes de servir.



// Calamar

(Illex argentinus) //

- › Alto contenido en proteínas
- › Bajo contenido graso
- › Es bueno para el metabolismo por su alto contenido de yodo.

- » Solo viven 12 meses
- » Poseen propulsión a chorro (nadan para atrás).
- » Se encuentra en toda la Plataforma Argentina.

Temporada

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Es la época de pesca, cuando se puede conseguir el producto fresco.
El producto congelado se encuentra disponible todo el año.
INFORMACIÓN NUTRICIONAL * PUEDE VARIAR LA ÉPOCA DEL AÑO.

- › Tamaño de porción : 60 gr.
- › Valor calórico por porción = 51,4 - 63,9 kcal

	%	gr/porción
Proteínas	18,6 - 19,1	11,1 - 11,5
Lípidos totales	0,6 - 2,6	0,3 - 1,6
Carbohidratos	0,1 - 0,3	0,0 - 0,2
Minerales	1,5 - 1,7	0,9 - 1,0

¿Cómo cocinar el calamar?



Calamares al vino

INGREDIENTES

- › 500 gr de anillas de calamar
- › 1 Cebolla
- › 3 Dientes de ajo
- › 1 Rama de perejil
- › 1 Vaso de vino tinto
- › 1 Tomate maduro
- › 1 Cucharada de pimentón, Aceite y sal

Pelamos y picamos los ajos y la cebolla y salteamos con un poco de aceite. Añadimos el tomate pelado y cortamos en cubitos, salpimentamos y dejamos cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Añadimos las anillas de calamar, damos unas vueltas y añadimos el pimentón, el perejil y el vino. Agregamos un chorrito de agua y revolvemos todo. Cocinamos a fuego lento durante 35 minutos. Hasta que los calamares estén tiernos.



// Caballa

(Scomber colias) //



» Se utiliza normalmente para conserva.

- » Vive aproximadamente de 7 a 8 años. Su nombre popular es Magrú.
- » Gran parte de la pesca que se hace en invierno y verano, se utiliza para la producción de conservas.
- » Medida de comercialización de 30 a 40 cm.



Temporada

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Es la época de pesca, cuando se puede conseguir el producto fresco.
INFORMACIÓN NUTRICIONAL * PUEDE VARIAR LA ÉPOCA DEL AÑO.

- » **Tamaño de porción : 60 gr.**
- » **Valor calórico por porción = 63,3 - 169,9 kcal**

	%	gr/porción
Proteínas	20,1 - 24,3	12,6 - 14,6
Lípidos totales	2,8 - 18,9	1,7 - 11,34
Carbohidratos	Menor a 1	Menor a 0,6
Minerales	1,3 - 1,9	1,0

¿Cómo cocinar la caballa?



Zapallitos rellenos de Caballa

INGREDIENTES

- » 3 zapallitos
- » 1 huevo
- » 1 lata de caballa
- » 3 cdas soperas de queso rallado
- » 3 fetas de queso fresco
- » Para decorar 6 aceitunas y 6 lirás de pimiento rojo

Cortar a la mitad los zapallitos y cocinar al vapor durante 15 min. Una vez cocidos y enfriados, quitar el centro y dejar el hueco para el relleno.

Dejar que se escurran boca abajo y la pulpa en un colador. Precalentar con el horno a 200°C.

Para el relleno, batir el huevo e incorporar la caballa en cubos, la pulpa del zapallito y el queso rallado.

Rellenar los zapallitos y poner por encima el queso, el pimiento rojo y las aceitunas. Hornear durante 15 min.



// Merluza

(Merluccius hubbsi) //

- › Sabor muy suave.
- › Disponible todo el año.
- › De fácil preparación.

- » Los machos pueden medir hasta 70 cm.
- » Las hembras pueden medir hasta 95 cm.
- » En verano se reproducen en la costa patagónica. En otoño e invierno entre los 50 y 100 mts sobre el sector bonaerense.



Temporada

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Es la época de pesca, cuando se puede conseguir el producto fresco.
El producto congelado se encuentra disponible todo el año.
INFORMACIÓN NUTRICIONAL * PUEDE VARIAR LA ÉPOCA DEL AÑO.

- › Tamaño de porción : 60 gr.
- › Valor calórico por porción = 42,2 - 60,6 kcal

	%	gr/porción
Proteínas	16,5 - 18,2	9,9 - 10,1
Lípidos totales	0,6 - 3,2	0,3 - 2,0
Carbohidratos	0,2	0,12
Minerales	1,1 - 2,1	0,7 - 1,3

¿Cómo cocinar la merluza?



Merluza al horno en salsa

INGREDIENTES

- › 4 lomos de merluza
- › 2 cebollas
- › 1 pimiento rojo
- › 1 pimiento verde
- › 1 copa de vino blanco
- › 1 vaso de tomate triturado
- › 1 par de hojas de laurel
- › Aceite de oliva virgen y sal

Precalentar el horno a 180°C. Cortamos los pimientos y las cebollas en juliana. Saltearlos en aceite de oliva virgen a fuego lento hasta que estén tiernos.

Agregar el tomate triturado y lo dejamos cocinar unos minutos.

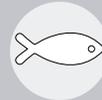
Agregar el vino blanco y dejar fuego medio para que se evapore el alcohol, removiendo de vez en cuando.

Verter la mitad de la salsa en la bandeja del horno con las hojas de laurel. Poner los lomos de merluza y cubrirlos con el resto de la salsa. Hornear por 30 minutos.



// Mero

(Acanthistius patachonicus) //



- › Sabor suave, magro.
- › Carne firme.

- » Especie longeva.
- » Habita en fondos tanto blandos como duros.
- » Es hallado habitualmente en áreas de cuevas y rocas húmedas.



Temporada

Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Es la época de pesca, cuando se puede conseguir el producto fresco.
El producto congelado se encuentra disponible todo el año.
INFORMACIÓN NUTRICIONAL * PUEDE VARIAR LA ÉPOCA DEL AÑO.

- › Tamaño de porción : 60 gr.
- › Valor calórico por porción = 48,1 - 50,4 kcal

	%	gr/porción
Proteínas	17,4 - 20,5	10,5 - 12,3
Lípidos totales	0,4 - 1,3	0,2 - 0,8
Carbohidratos	0,5	0,3
Minerales	1 - 1,3	0,6 - 0,8

¿Cómo cocinar el Mero?



Mero a la parrilla

INGREDIENTES

- › 2 kg de mero entero
- › 1 ramo de tomillo
- › 1 ramo de romero
- › 4 limones
- › 12 granos de pimienta negra
- › 4 cdas de aceite de oliva
- › Sal parrillera, a gusto

Limpia bien la parte externa del mero y por otro lado precalienta la parrilla. Abre la rejilla para asar pescados y cubre la base con rodajas finas de dos de los limones, y la mitad del tomillo y el romero. Distribuye los granos de pimienta por el interior del pescado; salarlo por dentro y por fuera; pincela toda la piel con el aceite y colócalo sobre la rejilla preparada. Cubre el otro costado con el resto de los limones y las hierbas, cierra la rejilla, ponla sobre la parrilla y cocina diez minutos de cada lado o hasta que la carne empalidezca y se separe apenas tocándola.



Documento elaborado con la colaboración de INIDEP

Subsecretaría de Pesca y Acuicultura

Dirección de Planificación y Gestión de Pesquerías

Av. Paseo Colón 982 - Anexo jardín 1^{er} piso (C1063ACW) CABA Argentina

Teléfono: 005443492227

Contacto: consumapescado@magyp.com.ar

**Pescados
y mariscos
argentinos**
#el19comepescado



**Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca**



**Ministerio de Economía
Argentina**