



Pescados y mariscos argentinos



¿CUÁNTO?



Al menos **2 veces por semana**, según las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

¿CÓMO?



Al horno, a la parrilla, a la plancha, frito, **al vapor**, a la cacerola, y crudos y curados (en sashimis y niguiris). En todo tipo de preparaciones empanados, guisos, **ensaladas**; es muy versátil y de rápida cocción.

¿CUÁNDO?



En cualquier momento, almuerzo, picadas, cena; los **pescados se digieren rápidamente**.



También rico en **proteínas, minerales y vitaminas**

// INCORPORÁ A TU DIETA GRASAS SALUDABLES //

- Los pescados y mariscos poseen ácidos grasos **omega 3**, los cuales tienen funciones **cardioprotectoras** y **neuroprotectoras**.
- Los llamados pescados **azules** (grasos) son los que tienen **más** omega 3. Podés identificarlos porque tienen las colas en forma de 'V'. Algunos ejemplos son la **caballa**, el **bonito**, las **anchoas** y los **atunes**. Los encontrarás frescos, congelados y en conserva.
- Los mariscos poseen alto contenido de omega 3 a pesar de ser bajos en grasas. Algunos de ellos son los **langostinos**, **calamares**, **mejillones** y **almejas**.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

// ¿CUÁLES SON LOS ORÍGENES DEL PESCADO QUE CONSUMIMOS? //

Proviene de la **pesca** o de la **acuicultura**.



› La **pesca** puede ser marítima o continental. La captura marítima se realiza de manera industrial con buques de gran porte, o de manera artesanal con embarcaciones pequeñas, redes costeras, recolección o buceo. La pesca continental se realiza en ríos, arroyos, lagos y lagunas, principalmente de manera artesanal.



› La **acuicultura** es la cría o cultivo de animales acuáticos, se realiza en estanques artificiales o en jaulas en el medio natural o embalses. Pueden ser especies tanto de agua dulce como de agua de mar.

¿CÓMO ELEGIRLO?

- › Debe tener **olor suave**.
 - » no ácido o amoniacal.
- › Ojos **brillantes** y **salientes**.
 - » no opacos ni hundidos.
- › Branquias **rojo intenso** brillante.
 - » no oscuras y opacas.
- › La carne debe ser **firme y elástica**, brillante.
 - » no blanda y desgranada.

19



¡El 19 es el
día de comer
pescado!

- › Así como los 29 elegimos ñoquis, el 19 se come pescado. Se debe a que en el significado de los sueños, el 19 corresponde al pescado.



#el19comepescado