

De toda confianza



Saber más para comer mejor



Por nuestro pescado de hoy y de mañana



DESCUBRE SU GRAN CALI

MEJILLÓN



Su cultivo se realiza en bateas, especialmente en Galicia.

PROPIEDADES

El mejillón es fuente de proteínas con un alto contenido de fósforo, ácidos grasos omega 3 y vitamina B₁₂. Además de ser rico en niacina (B₃), selenio, hierro, yodo y zinc. Su bajo contenido en grasas unido a su alto contenido en proteínas lo convierten en un alimento ideal en dietas de bajo contenido calórico.

CONSUMO

Se puede preparar de diferentes maneras, como aperitivo o como plato fuerte. Abiertos al vapor con sal, pimienta y limón están excelentes. También pueden consumirse en conserva.

DORADA



Su cultivo se realiza en viveros flotantes en el mar, principalmente en la vertiente mediterránea, en la suratlántica y en Canarias.

PROPIEDADES

Es un alimento que contiene ácidos grasos omega 3 y vitamina E, además de altos contenidos de vitamina D, vitamina B₁₂, niacina (B₃), fósforo, selenio y proteínas, al tiempo que es fuente de vitamina B₆.

CONSUMO

Al igual que otros pescados, se puede elaborar de muy diversas formas: en guisos como la caldereta en zonas del Mediterráneo, en asados, a la brasa, al horno, a la espalda o simplemente al microondas.

TRUCHA



Se cultiva en ríos de todas las Comunidades Autónomas de España, y es la especie pionera de la acuicultura en nuestro país.

PROPIEDADES

Es un pescado cardiosaludable y muy nutritivo, semigraso, con un alto contenido de omega 3. Contiene además altas cantidades de vitamina B₁₂, vitamina B₆, niacina (B₃) y vitamina D. También es fuente de proteínas de alto valor biológico, potasio, selenio, fósforo y magnesio.

CONSUMO

Sus numerosas formas de presentación (entera, eviscerada, filetes, etc), versatilidad y la larga tradición de consumo, ofrecen infinidad de posibilidades para su elaboración.

ACUICU

FRUTA DE NUESTROS PRODUCTOS ACUÍCOLA, FRESCURA, SABOR, Y LAS VARIADAS FORMAS DE PREPARACIÓN

LUBINA



Su crianza, al igual que la dorada y la corvina, se realiza en viveros flotantes en el mar.

PROPIEDADES

Se trata de un alimento muy nutritivo, uno de los pescados blancos con menor aporte de grasas pero con un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, como fósforo, selenio, niacina (B₃), vitamina B₁₂. También aporta ácidos grasos omega 3.

CONSUMO

La lubina permite muchas y variadas formas de preparación y para los niños supone uno de los pescados con mayor aceptación ya que apenas posee espinas y su sabor es muy suave.

RODABALLO



España es líder en su crianza, en sistemas de tanques próximos al mar.

PROPIEDADES

Se trata de un pescado semigraso, de carne sabrosa y de fácil digestión. Es fuente de proteínas, fósforo, selenio, niacina (B₃) y vitamina B₁₂. También contiene ácidos grasos omega 3 y cantidades moderadas de hierro, potasio, magnesio y sodio. Su aporte de vitamina B₆, aunque menor; también es digno de consideración.

CONSUMO

Conocido como el emperador del mar; su sabor; textura y fácil manipulación lo hacen ideal para la elaboración de infinidad de recetas. Prueba a hacer unas croquetas de rodaballo.

CORVINA



Su crianza es similar a la de la dorada y la lubina en viveros flotantes en el mar.

PROPIEDADES

La corvina es un alimento con un alto contenido de proteínas y fósforo. Su consumo aporta también altos contenidos de vitamina D y niacina (B₃). Además aporta vitamina B₆ y omega 3. Se trata de un pescado que empieza a ser habitual en las pescaderías españolas, cada día más apreciado y apropiado para todos.

CONSUMO

Su tamaño permite distintas presentaciones y formas de elaboración a partir de rodajas, filetes o presentado entero.

CULTURAS

LAS FORMAS DE PREPARARLOS.

OSTRA



Su crianza se realiza en bateas, en aguas limpias y protegidas de las corrientes.

PROPIEDADES

Las ostras tienen un alto contenido de proteínas y un bajo contenido de grasas. Destacan por su elevado aporte en zinc y presentan un alto contenido de calcio, hierro, fósforo, selenio y vitamina B₁₂.

CONSUMO

Se consumen desde la prehistoria, llegando a ser un producto de comercio muy importante en la época romana. Se compran siempre vivas y por lo general se consumen crudas, aunque también se pueden cocinar de numerosas formas.

ALMEJAS



La almeja vive en la arena en la zona intermareal donde previamente ha sido enterrada, pasado un tiempo es sembrada y recogida. En España se cultivan cuatro especies.

PROPIEDADES

Son un alimento con bajo contenido en grasas por lo que resultan interesantes en dietas de bajo contenido calórico. Además son fuente de nutrientes como hierro, calcio, fósforo y yodo y de vitaminas como niacina (B₃), vitamina B₁₂ y vitamina A.

CONSUMO

Su combinación con un gran número de alimentos da lugar a sabrosos y nutritivos platos de arroces, pastas, guisos, etc. La preparación más tradicional son las almejas a la marinera.

ACUICULTURA



La acuicultura es la crianza de peces, moluscos, crustáceos y algas. Se remonta a hace más de 4.000 años.

España es líder en la crianza de peces y moluscos y en el desarrollo de nuevas tecnologías productivas. Esta actividad destaca por la sostenibilidad de sus procesos y el respeto por el entorno, por la I+D+i combinada con las actividades más tradicionales, por su componente social y por la calidad y trazabilidad de sus productos.

ALGUNAS VENTAJAS

- Frescura. En la mesa en menos de 24 horas.
- Contienen ácidos grasos omega-3.
- Trazabilidad y estrictos controles sanitarios.
- Disponibilidad y precio estable.
- No requiere de congelación previa a su consumo.

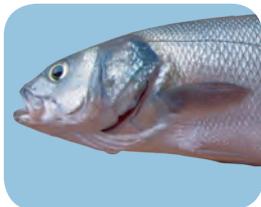
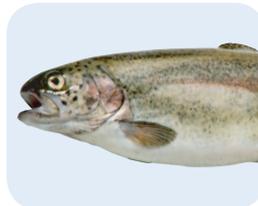
EN ESPAÑA DISPONEMOS DURANTE TODOS LOS DÍAS DEL AÑO DE UNA GRAN VARIEDAD DE PESCADOS Y MARISCOS, UNA PARTE DE LOS CUALES, PROCEDEN DE LA ACUICULTURA. ESTA ACTIVIDAD, CADA DÍA MÁS IMPORTANTE, NOS OFRECE PRODUCTOS DE LA MÁXIMA CALIDAD Y FRESCURA, FÁCILES DE PREPARAR Y APROPIADOS PARA TODA LA FAMILIA.

EL ALTO CONTENIDO DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 DE LA MAYORÍA DE ELLOS Y SU APORTE DE MINERALES, PROTEÍNAS Y VITAMINAS, ESENCIALES PARA NUESTRO ORGANISMO, HACE QUE LOS EXPERTOS RECOMIENDEN SU CONSUMO 4 VECES POR SEMANA, PARA CONSEGUIR UNA ALIMENTACIÓN SANA, ESPECIALMENTE ENTRE NIÑOS Y MAYORES.

DISFRUTA DE NUESTRAS DORADAS, LUBINAS, RODABALLOS, CORVINAS, MEJILLONES, ALMEJAS, TRUCHAS... Y PREPARA TU PLATO PREFERIDO.

De toda confianza

ACUICULTURA ESPAÑOLA: GARANTÍA Y FRESCURA TODO EL AÑO



De toda confianza
Calidad
Frescura
Sabor

alimentacion.es
Saber más para comer mejor



alimentacion.es