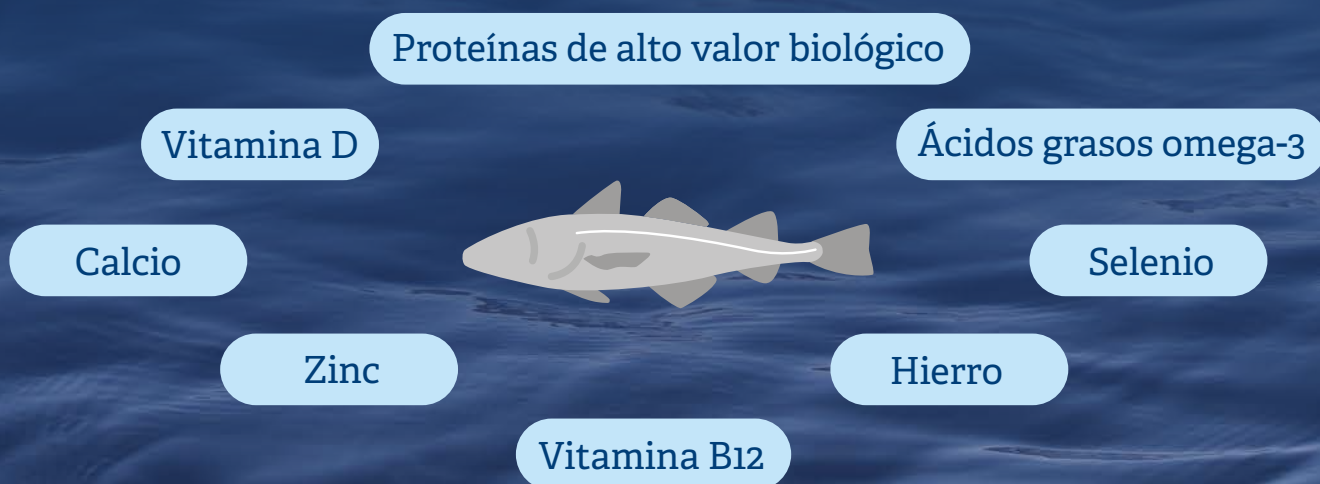


Una iniciativa cuyo objetivo es incentivar el consumo de pescado y productos del mar

Los pescados y mariscos contienen múltiples nutrientes beneficiosos para nuestro organismo^(1,2):



Los expertos recomiendan un consumo de 3-4 raciones por semana

¿Cómo calculo una ración de pescado?

La recomendación por parte de la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)**, tal como se muestra en la guía alimentaria "Mercado saludable de los alimentos"⁽³⁾, es de:



50-100 g



100-150 g



100-150 g

Las mujeres embarazadas, en lactancia y niños/as de 0-10 años deben **evitar el consumo de especies con alto contenido en mercurio**: atún rojo, pez espada, tiburón y lucio. Para el resto de especies, el consumo recomendado es de **3-4 raciones/semana**⁽⁴⁾.

¿Sabías qué...?

La población española consume 1,7 raciones de pescado a la semana, cifra por debajo de la recomendada por los expertos en nutrición (3-4 raciones/semana)^(4, 5).

Los ácidos grasos omega 3 ejercen numerosos beneficios cardiovasculares⁽⁶⁾.

El surimi es proteína de pescado de alta calidad que nace en Japón como una nueva forma de consumo y conservación del pescado⁽⁷⁾.

Los mejillones son una gran fuente de hierro, un mineral que contribuye a disminuir el cansancio y la fatiga, y que tiene especial interés en las mujeres, ya que la ingesta diaria recomendada de hierro es el doble que en hombres^(1, 2, 6).

El EPA y DHA son ácidos grasos omega 3 esenciales, es decir, debemos ingerirlos en la dieta. Los pescados y mariscos son la principal fuente.

Fuentes

1- Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA).

2- Reglamento (CE) 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.

3- Mercado saludable de los alimentos. Fundación Española de la Nutrición (FEN).

4- Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

5- Panel de consumo alimentario España. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

6- Reglamento (CE) 432/2012 relativo a las declaraciones saludables de los alimentos.

7- Park JW. Surimi and surimi seafood. 3rd edition. New York: CRC Press; 2014.