

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



alimentación.es

# 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 B<sub>12</sub>. Además de ser rico en niacina (B<sub>3</sub>), 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 B<sub>12</sub>, niacina (B<sub>3</sub>), fósforo, selenio y proteínas, al tiempo que es fuente de vitamina B<sub>6</sub>.

## 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 B<sub>12</sub>, vitamina B<sub>6</sub>, niacina (B<sub>3</sub>) 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 ( $B_3$ ), vitamina  $B_{12}$ . 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 ( $B_3$ ) y vitamina  $B_{12}$ . También contiene ácidos grasos omega 3 y cantidades moderadas de hierro, potasio, magnesio y sodio. Su aporte de vitamina  $B_6$ , 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 ( $B_3$ ). Además aporta vitamina  $B_6$  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.

# AGRICULTURAS

# 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 B<sub>12</sub>.

### 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 (B<sub>3</sub>), vitamina B<sub>12</sub> 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.