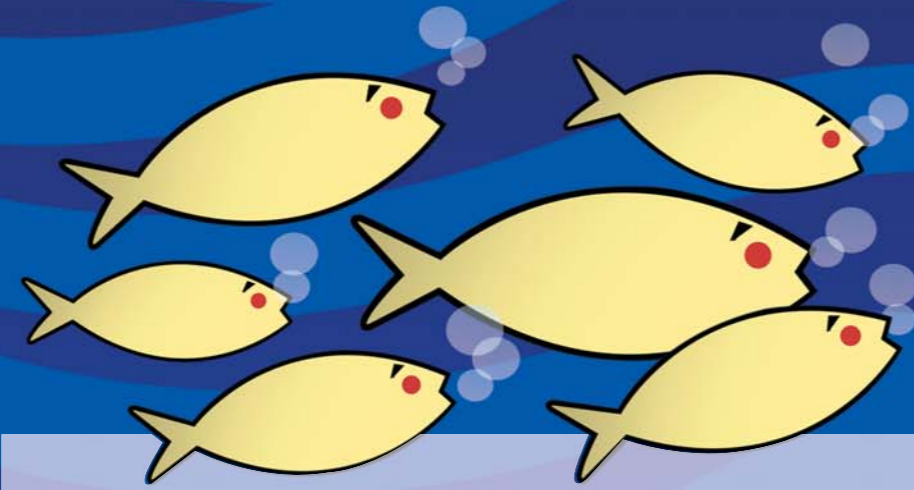


Con toda Seguridad, Pescados Azules y Blancos...



una gran elección



El Pescado. Un valor seguro en tu dieta

La **dieta mediterránea** tiene en el consumo del pescado, tanto azul como blanco, uno de sus principales pilares. Una dieta equilibrada debe contar con un importante aporte de nutrientes procedentes de los frutos del mar. Tanto si el pescado se consume fresco o congelado no existe diferencia, ya que el pescado congelado conserva íntegros todos sus valores nutricionales. Se recomienda el consumo de pescado de tres a cuatro veces por semana.



El pescado tiene pocas calorías y es muy fácil de digerir. Aporta proteínas de alto valor biológico, minerales y vitaminas, todo ello indispensable para el organismo.

El consumo de pescados y productos del mar es una de las más importantes fuentes de Omega 3, un ácido graso poliinsaturado, beneficioso para nuestra salud.

En una **dieta equilibrada**, es esencial el consumo de pescado en todas las edades, adultos, niños, jóvenes y personas mayores, porque es, sin lugar a dudas, un valor seguro para una dieta saludable.

El Anisakis del pescado. Una situación que se puede evitar.

El Anisakis es un parásito que se localiza en el intestino o el músculo de algunas especies de peces y cefalópodos. El consumo de estos parásitos puede producir una infestación humana denominada Anisakiosis, principalmente por consumir en crudo el pescado fresco contaminado, o bien en preparaciones no sometidas al calor, tales como los boquerones en vinagre, los escabeches, marinados, preparaciones japonesas, etc. El contagio humano mediante ingestión de peces o cefalópodos infestados puede producir trastornos digestivos por la penetración de las larvas en la mucosa de la pared gastrointestinal y también manifestaciones de reacción alérgica, a veces graves. La prevención del contagio es sencilla.



Los servicios oficiales de inspección realizan continuos controles en el lugar de origen y distribución de los productos de la pesca, retirando de la comercialización los pescados parasitados. Aún así, no es posible inspeccionar manualmente todos y cada uno de los pescados destinados al consumo humano por lo que se recomienda al consumidor seguir unas **sencillas instrucciones** con objeto de evitar el contagio.

- Retirar las vísceras de todos los pescados lo antes posible y lavar detenidamente la cavidad intestinal de los animales, como paso previo al cocinado o la congelación.
- Utilizar preparaciones con un ciclo térmico completo, como cocidos, fritos y horneados donde se superen los 60° C comprobando que la carne está siempre bien hecha.
- Congelar previamente durante al menos 48 horas a -20°C (frigoríficos de 3 ó 4 estrellas), los pescados que deseemos consumir crudos o en las preparaciones no sometidas a tratamiento térmico.

Seguir estas instrucciones es suficiente para mantener un óptimo nivel de prevención frente a la enfermedad.

Con toda seguridad, el consumo responsable
de pescados y cefalópodos
es una gran elección



Pescados Azules y Blancos...
Con toda Seguridad,

**una gran
elección**

