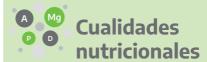


// Conservas de pescados y mariscos //

En Argentina existe una larga tradición de elaboradores de conservas y semiconservas de pescados y mariscos.

- Las conservas se elaboran mediante un proceso térmico en el cual los alimentos son llevados a altas temperaturas en envases metálicos o de vidrio, también esterilizados.
- El sellado hermético y el proceso de esterilización al que son sometidas garantizan que puedan consumirse en perfecto estado largo tiempo después de su envasado.
- No contienen conservantes.
- La anchoíta en aceite y el boquerón son semiconservas. Deben guardarse en la heladera siempre, hasta su consumo total.



- Proteínas con una excelente digestibilidad.
- Vitaminas A, B₁₂ y D, entre otras.
- Minerales como el fósforo y el calcio (sobre todo al comerlos enteros).
- Son ricas en Omega 3:
 - Previenen enfermedades cardiovasculares.
 - Garantizan el correcto desarrollo y mantenimiento del sistema nervioso.



Son prácticas

- Cómodas y rápidas de preparar (también como parte de platos más elaborados).
- Para disfrutarlas sólo hay que abrirlas y comerlas.



Nuestras conservas

- Caballa
- Bonito
- Atún
- SardinaBoquerónMariscos
 - Anchoíta Merluza
- Jurel

Para una dieta sana y equilibrada, recordá consumir pescados y/o mariscos al menos 2 veces por semana. Es una recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Pescados y mariscos argentinos #el19comepescado

Más info:

>>>>>



