

Pescados y mariscos argentinos

19



#el19comepescado

// 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.



Cualidades nutricionales

- 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.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

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 | › Atún | › Jurel |
| › Sardina | › Boquerón | › Mariscos |
| › Bonito | › Anchoíta | › Merluza |

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



19



#el19comepescado

Más
info:



#el19comepescado