

Pescados y mariscos argentinos

19



// 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.

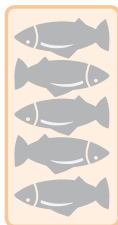


Son prácticas

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

Nuestras conservas

- › Caballa
- › Sardina
- › Bonito
- › Atún
- › Boquerón
- › Anchoíta
- › Jurel
- › Mariscos
- › Merluza



Pescados y mariscos argentinos



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).



#el19comepescado