



ES SALUDABLE

¡Cómo no será bueno el pescado si hasta puede poner de acuerdo a la mente y al corazón! Pues lo hace, ya que sus altos contenidos en Omega 3 resultan muy beneficiosos para nuestro sistema circulatorio, además de prevenir la degeneración de la vista y el deterioro celular. Y por si fuera poco, sus minerales y vitaminas también son fundamentales para el sistema inmunológico, la vista y la mineralización de los huesos.

ES VARIADO

En España se comercializan más de 550 especies diferentes de pescados y mariscos. El pescado azul, es el que vive más cerca de la superficie del mar y aporta gran cantidad de energía y la mayor cantidad de Omega 3; el pescado blanco, que vive en el fondo del mar, es más sedentario, contiene menos grasa y aporta menos calorías, por lo que es ideal para dietas de control de peso o para personas con necesidades especiales de alimentación. Y por supuesto, el sabrosísimo marisco.



ES EXQUISITO

Las posibilidades que ofrece el pescado para su preparación y cocinado son incomparables y las variedades de sabores que podemos elegir son enormes: frito, a la plancha, guisado o formando parte de ensaladas, arroces y caldos... ¡incluso en pasteles! Es solo cuestión de saber, y no hace falta disponer de mucho tiempo, porque también es posible cocinar fácil y rápido este tesoro de los mares.

ES ASEQUIBLE

Entre las variedades de pescado puestas a nuestra disposición las hay de todos los precios y las más asequibles, no tienen por qué ofrecer menos propiedades nutricionales o cualidades culinarias. Podemos elegir pescado a un precio cómodo para cualquier bolsillo sin perder en calidad ni seguridad alimentaria. No está de más conocer la mejor época del año para encontrar cada una de las especies y, eso sí, hay que exigir un correcto etiquetado al establecimiento de venta.



ES SOSTENIBLE

Sostenibilidad es la capacidad para cubrir nuestras necesidades actuales, sin arriesgar el abastecimiento de las generaciones futuras. CEPESCA defiende la pesca sostenible y no solo se preocupa por el futuro de los recursos marinos, sino también por el de la actividad pesquera. Además, cuida del mantenimiento del empleo que genera este sector y del abastecimiento de proteínas para consumo de la humanidad.

