

LUSTROSO

PARA TENER EN CUENTA



Positivo

Precaución

Es un pez **de sabor suave**, que se encuentra en nuestro país en los ríos Paraná, De la Plata y Paraguay, y también es cultivado en criaderos.

Como otros peces, su **aporte calórico es relativamente bajo**, comparado, por ejemplo, con las carnes rojas.

Aporta proteínas de buena calidad y sus fibras son más cortas, lo que facilita su digestión.

Contiene una cantidad moderada de ácidos grasos Omega 3 y 6, que colaboran en la reducción de los niveles de colesterol plasmático, y, por ende, son buenos para prevenir enfermedades coronarias.

Posee una **buena cantidad de fósforo** y de potasio, importantes en la formación de los huesos.

Tiene minerales como hierro, necesario para la formación de las células de sangre y el transporte de oxígeno a través del cuerpo.

Contiene vitaminas del complejo B (B1, B2 y B12), que intervienen en el metabolismo de nutrientes y permiten su buen funcionamiento.

Aporta vitamina A, necesaria para el mantenimiento y la reparación de mucosas, de piel y de otros tejidos.

Contiene espinas que habrá que eliminar para evitar accidentes, sobre todo en las preparaciones para los niños o adultos mayores.

Es un alimento **muy perecedero**, por lo cual se debe mantener correctamente refrigerado.

Según el método de cocción utilizado, **puede aumentar su valor calórico.**

Se puede consumir al horno, a la parrilla y a la plancha, usar en rellenos para pastas o empanadas, en milanesas, en albóndigas y en escabeche.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL
Calorías cada 100 gramos.
En gramos.

Pacú

110

Pechuga de pollo

195

Carne de ternera

229

INGESTA RECOMENDADA

Una porción de pacú

puede ser la ración de carne diaria aconsejada.