

# A LA PESCA

PARA TENER EN CUENTA



**Es un pez de agua dulce,** especialmente de lagos y ríos.

**Aporta una baja cantidad de calorías,** por lo cual es recomendado para personas con sobrepeso y obesidad.

**Su contenido en grasa es muy bajo** con respecto a otros tipos de carne.

Contiene una buena cantidad de fósforo, **importante para la salud de los huesos y de los dientes.**

Posee proteínas de alto valor biológico, es decir, proteínas que **contienen todos los aminoácidos esenciales.**

Al igual que otros pescados, aporta una cantidad moderada de potasio, que **favorece la transmisión del impulso nervioso.**

Es de fácil digestión, ya que su **proporción de colágeno es inferior a la carne vacuna.**

**Puede cocinarse entero** (una vez retiradas las vísceras) o en filé.

Se puede consumir cocido a la plancha, a la parrilla, frito o al horno, relleno, rebozado y en escabeche.

**Es recomendable sacarle las espinas** porque pueden ser peligrosas para la salud.

Su contenido calórico puede aumentar considerablemente al utilizarlo en distintas técnicas culinarias, como las frituras.

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

**Cómo elegirlo**  
La carne tiene que tener un color brillante e intenso. Debemos percibir un leve olor a pescado. El incremento de intensidad equivale a pérdida de frescura.



**COMPARACIÓN NUTRICIONAL**  
Fósforo cada 100 gramos. En gramos.

**Pejerrey** 311

Merluza 188

Lenguado 184

INGESTA RECOMENDADA  
**Una de las porciones diarias de carne** recomendada por semana puede ser de pejerrey (unos 125 gramos).