

DE AGUA DULCE

PARA TENER EN CUENTA



Su aporte calórico es relativamente bajo,
sólo aporta 133 calorías cada 100 gramos.

Como el resto de las carnes, tiene proteínas de alto valor biológico, necesarias **para un adecuado crecimiento y desarrollo.**

A pesar de que es considerado un pescado poco magro, **las grasas que contiene son saludables.**

Aporta ácidos grasos omega 3, **buenos para el sistema cardiovascular.**

Tiene mucha vitamina B12, que **ayuda a prevenir la anemia.**

Aporta vitamina B3, necesaria para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

Contiene selenio y vitamina E, de **poder antioxidante,** que previenen el envejecimiento precoz.

Es una buena fuente de fósforo que, entre otras funciones, interviene en la formación de huesos y dientes.

Es preciso lavarlo muy bien, es recomendable sacarle las espinas, sobre todo si lo comerán niños o adultos mayores.

Como los pescados en general, **es un alimento muy perecedero,** por lo que debe mantenerse correctamente refrigerado.

Su carne **es de muy fácil digestión,** por lo que es recomendable en personas con problemas gástrico-intestinales.

Se puede consumir al horno, a la parrilla, con salsas, acompañado con vegetales, a la pizza, en cazuelas.

Cómo elegirlo

Debe tener los ojos brillantes y salientes, las escamas, bien adheridas a la piel. La carne debe ser firme y consistente. La piel debe estar lisa, húmeda, brillante y limpia.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Fósforo cada 100 gramos.

Lenguado

184 mg

Merluza

188 mg

Surubí

242,5 mg

INGESTA RECOMENDADA

Una porción (125 g)

de carne de surubí puede ser una de las porciones diarias aconsejadas.