

Pescado: el alimento perfecto

No siempre las excelentes cualidades alimenticias del pescado son conocidas. Queda una importante labor por hacer en la que debe haber un compromiso general.

Infinidad de estudios científicos demuestran que el pescado debería ser una parte esencial de nuestra alimentación: responde a la perfección a la contemporánea preocupación de la sociedad tanto por la salud como por los valores estéticos del cuerpo, eso que podríamos aunar en el concepto de bienestar y calidad de vida.

Es absolutamente ecológico y fácil de digerir; su valor nutritivo y dietético es incuestionable; es bueno para niños, para adultos, para los mayores y para las embarazadas; es perfecto para el corazón, para el colesterol, para el desarrollo mental, para el infarto cerebral y para otras muchas enfermedades; resulta cada día más evidente que el pescado es un elemento imbatible a la hora de formar parte de una dieta saludable y equilibrada.

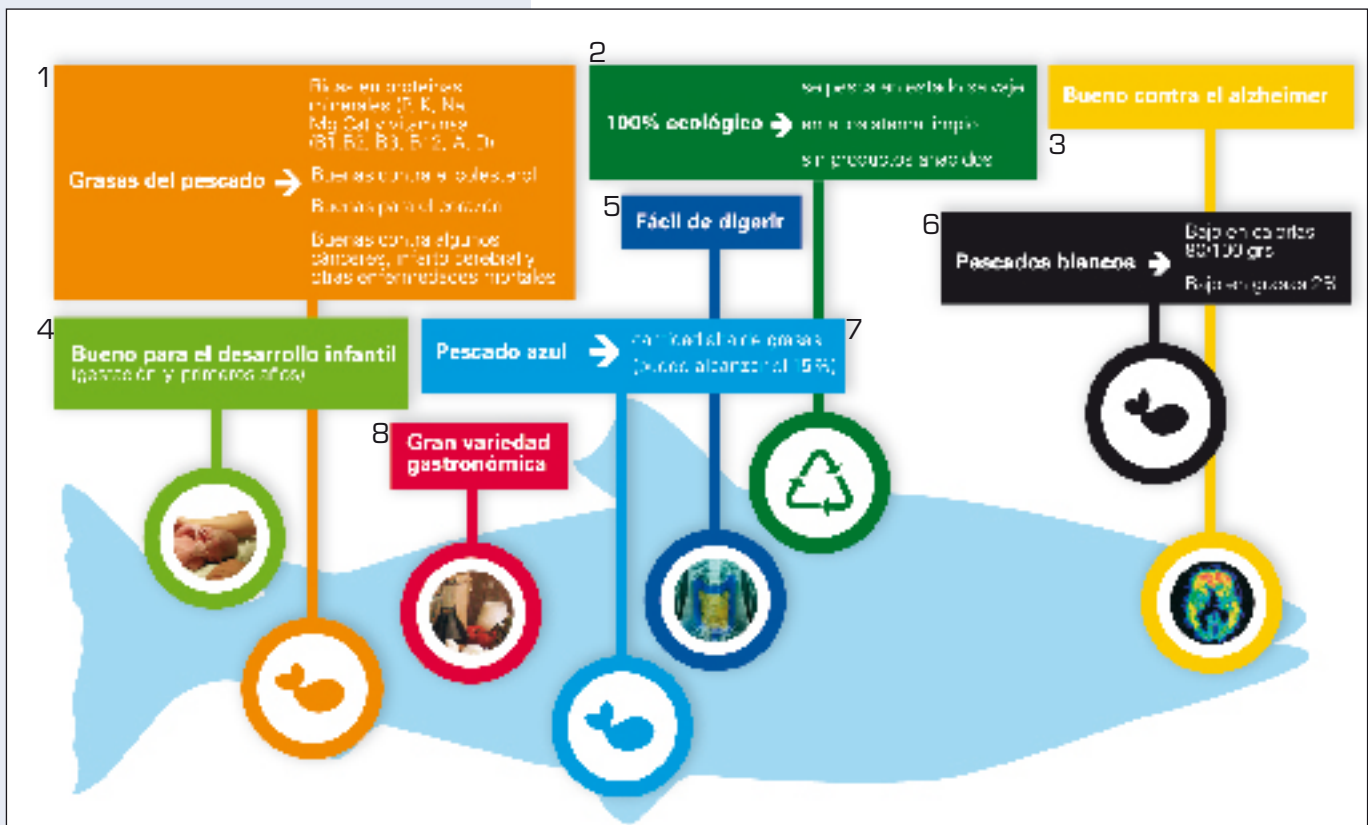
FISH: THE PERFECT FOOD

The excellent nourishing qualities of fish are not always known. An important task remains to be done involving a general commitment.

Countless scientific studies show that fish should be an essential part of our diet: fish responds perfectly to the modern day concern in society for health and the aesthetic values of the body, brought together in the concept of welfare and quality of life. It is absolutely ecological and easy to digest, its nutritional and diatetic value is unquestionable; it is good for children, for adults, for the elderly and for mothers-to-be; it is perfect for the heart, for cholesterol, for mental development, for brain infarction and a host of other diseases; it is increasingly clear that fish is unbeatable in a healthy, balanced diet.

Pro-biotic, pre-biotic foods, enriched with all types of vitamins or other elements, from ecological production ... are ideas that are now part and parcel of everyday modern life. The concern for food is gradually becoming not just a thing of an elite or of a more or less small circle of friends, to become a general need which, needless to say, is very much taken into account

by the food industry and by science. At this stage of the 21st century, we are all familiarized with professionals such as dieticians or nutritionists or with terms such as Mediterranean diet, good cholesterol, bad cholesterol, polyunsaturated fats or Omega-3. Just half an hour of television or a quick glance through a magazine suffice to see the



Nerea Otaño

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1. Fish fats
Rich in proteins, minerals (P, K, Na, Mg, Ca) and vitamins (B1, B2, B3, B12, A, D)
Effective against cholesterol
Good for the heart
Effective against any type of cancer, ictus and other lethal diseases</p> | <p>2. 100% ecological
Caught in the wild
In a clean ecosystem
With no added products</p> | <p>3. Effective against Alzheimer</p> <p>4. Good for child development (from pregnancy to the first years of life)</p> <p>5. Easy to digest</p> <p>6. White fish
Low in calories 80/100 g.
Low in fats 2%</p> <p>7. Blue fish
High fat content (up to 15%)</p> <p>8. Wide gastronomic range</p> |
|--|---|---|

evidence. Certainly this rise in popularity of everything related to nutrition points to a genuine interest in health in a society where some ideas have got to the heart of the collective subconscious: we used to eat better before, modern life has made us lose healthy habits, the food industry has overlooked some aspects of its products ... In the light of this situation in

society, it is no wonder that the idea of a balanced diet has been instilled involving a sufficient amount of elements that our organism needs is a first class source of health, something basic to steer clear of some of the more statistically common hazards, such as cardiovascular diseases, obesity or diabetes. It is there where fish shines it as the Jewel in the Crown

Escribe Xabier Cereixo

Alimentos probióticos, prebióticos, enriquecidos con todo tipo de vitaminas u otros elementos, de producción ecológica...: son ideas que han pasado a formar parte de nuestra cotidianidad en la vida moderna. La preocupación por la alimentación va dejando poco a poco de ser algo de una élite o de un círculo más o menos pequeño de personas para convertirse en una necesidad general que, desde luego, es tenida muy en cuenta tanto por la industria de la alimentación como de la ciencia. A estas alturas del siglo XXI todos nos hemos familiarizado con profesionales como dietistas o nutricionistas o con términos como dieta mediterránea, colesterol bueno, colesterol malo, grasas poliinsaturadas u omega-3. Basta con ver media hora de televisión u ojear una revista para constatar esta evidencia. No cabe duda de que esta eclosión de popularidad de todo lo relacionado con la nutrición obedece a un genuino interés por la salud en una

sociedad en que han cundido algunas ideas que se han instalado fuertemente en el subconsciente colectivo: antes nos alimentábamos mejor, la vida moderna ha hecho perder hábitos saludables, la industria de alimentación ha descuidado algunos aspectos de sus productos... Así que dada esta situación social no es extraño que se haya impuesto la idea de que una dieta equilibrada que contenga suficiente cantidad de los elementos que nuestro organismo necesita es una fuente de salud de primer orden, algo básico para alejar alguno de los peligros más estadísticamente frecuentes, como las enfermedades cardiovasculares, la obesidad o la diabetes. Y es en esta coyuntura donde el pescado brilla con luz propia, como la auténtica Joya de la Corona dentro del tesoro de la alimentación saludable.

Saludable y ecológico
La cantidad de estudios de las más prestigiosas universidades del mundo, de las más reconocidas revistas científicas o de las sociedades de consumo o nutrición más respetadas

Pocos productos de la alimentación pueden presumir de ser tan ecológicos

das que avalan el hecho de que el pescado se ha destacado como un alimento del máximo valor para una dieta saludable, es interminable. La mera enumeración ocuparía el espacio de este informe y seguiríamos necesitando más. De modo que si todos hemos visto cómo diferentes productos alimenticios eran elevados a los altares de la salud para una vez concluida su época de moda desaparecer para siempre de nuestras vidas, el pescado lleva ya muchísimo tiempo destacando como una magnífica opción nutritiva.

Pero es que, además, muy pocos productos como el pescado pueden presumir de una producción tan radicalmente ecológica puesto que su origen está en los vastos océanos criándose en total libertad, un producto totalmente salvaje traído desde el corazón de la Naturaleza a nuestros platos. La inmensa mayoría de los pescados que podemos comprar en los mercados han sido obtenidos en ecosistemas sin prácticamente ninguna incidencia de contaminación, o una incidencia despreciable. Por otra parte, tanto el pescado fresco como congelado llega a nuestros hogares o los establecimientos hosteleros sin que se le haya añadido ningún producto artificial: ni conservantes, ni coloran-



tes, ni son enriquecidos con ningún elemento (nutritivo o de cualquier otro orden) ni nada de nada. Simplemente, no lo necesita.

De la infinidad de productos alimenticios que hoy se pueden encontrar en los centros minoristas que presumen de su origen ecológico, ninguno, absolutamente ninguno, puede competir en este terreno con un producto que se consigue en el mar. Como se suele decir en las subastas: ¿Alguien da más? ↓

among the treasure trove healthy food.

Healthy and ecological

The number of studies by leading universities worldwide, in the most acknowledged scientific journals or in the most respected consumer or nutrition societies support the fact that fish stands out as a maximum value food in a healthy diet, is never-ending. The list alone would fill up the space of this report and we would still need more. So as we have all seen how different food products were lifted high on the altars of health then, when they were no longer fashionable, to see them disappear from our lives for ever, fish has been appreciated as an excellent nutritional option for a very long time now. Very few products, like fish, can presume to have such a radically ecological production since its origin is

in the vast oceans, breeding in complete freedom, a totally wild product brought from the heart of Nature to our table. The immense majority of fish that we can buy on the markets have been obtained in ecosystems with practically no contamination, or at least an insignificant amount. On the other hand, both fresh and frozen fish reach our homes or restaurants without any artificial additive: no preservatives, artificial colourings, nor enrichers (nutritional or of any other type) of any kind whatsoever. Quite simply, it does not need it. Out of the countless number of food products we can find now at the retailers who presume of their ecological origin, none, absolutely none can compete in this area with a product obtained from the sea. As they say at the auctions: any higher bids?

¿QUÉ ES EL OMEGA-3?

Este es un término que se utiliza para designar una familia de ácidos grasos poli-insaturados. Se trata de una familia de ácidos grasos esenciales que el organismo no puede sintetizar y que, por tanto, sólo se pueden absorber mediante ingestión en la dieta. Desde el punto de vista de la nutrición humana la importancia de los ácidos omega-3 es que a partir de ellos el organismo puede producir las formas que el organismo precisa (EPA y DHA).

WHAT IS OMEGA-3?

It is a term used to refer to a family of essential polyunsaturated fatty acids that the organism is unable to synthesise and, therefore, that can only be absorbed through ingestion in the diet. From the viewpoint of human nutrition, the importance of omega-3 acids is that from them, the organism can produce the forms that the organism requires (EPA and DHA).

CONFIRMED BY SCIENCE

The relationship between cardiovascular health and omega-3 itself in blue fish is, by now, so evident that a study by the North American University of Harvard points out that the risk of a person having a cardiovascular disease can be ascertained with a simple blood test to determine the presence of fish fats. Omega-3 can avoid heart attacks, and scientists agree on that. The same occurs with its anti-cancerigenous effects or how it helps to combat asthma or the diseases mentioned above. Another study by the same university, carried out on 42 thousand individuals over a period of 12 years, points to a small increase in the amount of fish

consumed weekly being able to reduce, by at least 40%, the risks of suffering a brain attack (ictus). The study is significant since improvement basically occurs in cases where little fish is consumed and not so much (half) in those who eat fish 5 times a week. The authors of the study conclude that this means that the risk of ictus can be avoided by adding a small amount of omega-3 to the diet, although this should be on a regular basis. But there are more and more studies coming to light that ascribe new virtues of fish derived fats. According to a work published in "Journal of Allergy and Clinical Immunology", consumption of omega-3

La ciencia confirma

La atención sobre las virtudes del pescado aumenta día a día, publicándose constantemente los nuevos conocimientos de prestigiosos científicos

La relación entre la salud cardiovascular y el omega-3 propio del pescado azul se ha hecho ya tan evidente que un estudio de la Universidad norteamericana de Harvard señala que podría conocerse el riesgo de que una persona pueda padecer una enfermedad cardiovascular con un simple análisis de sangre para determinar la presencia de grasas de pescado. El omega-3 puede evitar ataques al corazón, los científicos están de acuerdo en ello. Lo mismo ocurre con sus efectos anticancerígenos o su ayuda contra el asma o las enfermedades más arriba señaladas.

Otro estudio de la misma universidad realizado a 42 mil individuos durante 12 años señala que un pequeño aumento del consumo de pescado a la

semana puede reducir en al menos un 40% los riesgos de sufrir un ataque cerebral (ictus). El estudio es significativo puesto que la mejora se produce fundamentalmente en aquellos que consumen poco pescado y no tanto (la mitad) en los que ya comen pescado 5 veces a la semana. Los autores del estudio señalan que esto indica que se puede prevenir el riesgo de ictus añadiendo poca cantidad de omega-3 a la dieta, aunque, eso sí, con regularidad.

Pero no dejan de darse a conocer estudios que aportan al conocimiento humano nuevas virtudes de las grasas que provienen del pescado. Según un trabajo publicado en la revista "Journal of Allergy and Clinical Immunology" el consumo de omega-3 durante el

Lo bueno siempre a mano

Berbés
Más de 40 años a su servicio



The best thing always at hand

Frigoríficos Berbé, siempre a su servicio

Por su capacidad frigorífica: 28.000 m³

Por su amplia gama de productos elaborados: Anillas de calamar, tubo, filetes de merluza, rodajas de salmón, calamar a la romana, lomos de bacalao, pulpo, mejillones, ...

Frigoríficos Berbé, always at your disposal

Cold store capacity: 28.000 m³

For its wide range of products: Squid rings, squid tubes, hake filets, halibut filets, hake slices, salmon slices, battered squid rings, cod steacks, octopus, mussels, ...

SALUD Y PESCADO SALVAJE

Health and wild fish



Nerea Otazo

embarazo previene el posible desarrollo de alergias en el bebé. Según este estudio australiano la ingesta de este tipo de ácidos grasos provocan una inmunidad mayor a los alérgenos más comunes durante el primer año de vida del niño e, incluso, indica que hay señales de que el individuo sea menos propenso a lo largo de su vida.

Últimamente se está dando una importancia creciente al consumo de omega-3 durante el embarazo y los primeros años de vida de las personas ya que al parecer el hecho de que este tipo de ácidos grasos formen parte de las membranas celulares y de las estructuras neurales haría conveniente que durante los períodos de gestación, lactancia y primera infancia, al

ser fases de crecimiento las necesidades de ácidos grasos serían mayores. También hay estudios que señalan taxativamente la incidencia del omega-3 en el desarrollo mental de los chavales. En fin, el listado sería interminable. Lo que está claro es que el pescado aporta un elemento esencial para nuestra salud en la dieta, que existen innumerables evidencias científicas que así lo demuestran y que no deberíamos tomarnos a la ligera este hecho. El pasado año, el Journal of Neuroscience señala otra utilidad muy relevante en las sociedades industrializadas: al parecer hay indicios de que las grasas poliinsaturadas del pescado azul podrían resultar útiles para evitar la progresión de la enfermedad en las personas afectadas por el Alzheimer. Por el momento, los resultados han sido extraídos de un estudio realizado sobre ratones por el Centro de Investigación del Alzheimer de la Facultad de Medicina de la Universidad de UCLA en EE.UU. Sin embargo, sus responsables se muestran muy esperanzados respecto a su utilidad en seres humanos. El estudio demostró que el omega-3 está indicado para evitar la acumulación en el cerebro de una proteína amiloide que se asocia a la terrible enfermedad. Este estudio en concreto ha sido muy bien recibido por la comunidad científica, siendo elogiado por muchos colegas de los doctores que lo llevaron a cabo.

during pregnancy prevents the possible development of allergies in the baby. According to this study conducted in Australia, ingestion of this type of fatty acids gives a greater immunity to the most common allergens during the first year of life. Furthermore, there are signs that the individual is less likely throughout his or her life. Increasing importance is now being given to consumption of omega-3 during pregnancy and the initial years of life since, it would seem, the fact that this type of fatty acid forms a part of the cellular membranes and neural structures would make it appropriate, during periods of gestation, lactation and first infancy, as they are growth phases when the needs for fatty acids are greater. There are also studies that specifically point out the influence of omega-3 on the mental development of the young. In summary, the list would be endless. What is clear is that fish contributes an essential

element in our diet to our health, that there is numerous scientific proof and that we should not take this fact lightly. Last year, the Journal of Neuroscience noted another highly relevant use in industrialized societies: it would appear that the polyunsaturated fats in blue fish could be useful to avoid the progression of disease in people affected by Alzheimer. For the time being the results have been taken from a study on mice, conducted by the Alzheimer Research Center at the Faculty of Medicine at the UCLA in U.S.A. Those in charge of the project are, however, hopeful as to its use in human beings. The study demonstrated that omega-3 is indicated to avoid accumulation in the brain of an amyloid protein associated with this terrible disease. This particular study has been very well received by the scientific community, and highly praised by many colleagues of the doctors who conducted it.

ALGUNOS DESCUBRIMIENTOS CIENTÍFICOS DESTACADOS

- La Universidad de Harvard (EEUU) llegó a la conclusión de que basta con conocer la presencia de grasas de pescado en la sangre para saber el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- La Universidad de Harvard descubrió que un pequeño aumento en el consumo de pescado reduce el riesgo de ictus cerebral.
- La Universidad del Oeste de Australia publicó en la revista "Journal of Allergy and Clinical Immunology" un estudio que demuestra que el consumo de omega-3 durante la gestación reduce el riesgo de alergias infantiles.
- La Universidad de UCLA demostró en ratones que las grasas del pescado son efectivas para evitar el desarrollo del Alzheimer. La investigación se publicó en el prestigioso "Journal of Neuroscience".
- Un estudio de la Universidad de Navarra, distinguido por la revista Clinical Science, demostró la incidencia positiva de las grasas de pescado en el control del peso y la obesidad. También demostró el aumento de la resistencia insulínica.
- La revista Nature publicó una investigación de la Universidad de Harvard en la que se identifica el gen humano que permite al organismo utilizar los omega-3.

SOME IMPORTANT SCIENTIFIC DISCOVERIES

- The University of Harvard (U.S.A.) reached the conclusion that it is sufficient to determine the presence of fish fats in the blood to establish the risk of cardiovascular diseases.
- The University of Harvard discovered that a small increase in fish consumption reduces the risk of brain ictus.
- The University of Western Australia published in the "Journal of Allergy and Clinical Immunology" a study that demonstrates how the consumption of omega-3 during pregnancy reduces the risk of infantile allergies.
- The University of UCLA demonstrated in mice that fish fats are effective for avoiding the development of Alzheimer. The research was published in the prestigious "Journal of Neuroscience".
- A study by the University of Navarra, published in the journal "Clinical Science", demonstrated the positive effect of fish fats on weight control and obesity. It also demonstrated the increase of insulin resistance.
- The journal "Nature" published a research work by the University of Harvard identifying the human gene that allows the organism to use the omega-3s.

OMEGA-3, THE MODERN PANACEA?

Let us take a look at where fish in general and blue fish in particular get their fame as being healthy (remembering how important balance in the diet is, i.e., giving our organism all the elements it needs; the fact that a given food is good does not mean that we should exclusively eat that and nothing else). It should be noted at this point that white and blue fish have the same type of fats, the difference is in the quantity, but not in the quality. Furthermore, it may occur that a person needs omega-3 and, at the same time, he or she might need to keep to a low-calory diet that is easy to digest. In that

case, white fish would be a good option. In any case, the perfect diet includes diversity and balance because even the best of foods can be consumed in excess. In short, we can say that there are two types of fatty acids in foods: saturated and unsaturated. The former tend to worsen the effect of cholesterol if consumed in excess (meats, whole dairy products, industrial confectionery ...). The latter reduce the so-called bad cholesterol and increase the good. They come in two classes: mono- and poly-unsaturated. In this second group, we find the archi-famous omega-3, very abundant

Omega-3, ¿la moderna panacea?

El descubrimiento de la baja incidencia de las enfermedades cardiovasculares en la población esquimal de Groenlandia abrió los ojos del mundo respecto a las bondades de una dieta rica en pescado

Veamos de donde proviene la fama de saludable del pescado en general y del azul en particular (recuérdese lo importante del equilibrio en la dieta, es decir, el aportar a nuestro organismo todos los elementos que necesita; que un alimento sea bueno no quiere decir que baste con alimentarse sólo de él). Es muy importante señalar aquí que pescado blanco y pescado azul poseen el mismo tipo de grasas, la diferencia es de cantidad, no de calidad. Es más, puede darse el caso de que una persona necesite omega-3 y al mismo tiempo necesite mantener una dieta baja en calorías y de muy fácil digestión. En ese caso, el pescado blanco sería una opción buena. De cualquier manera, la dieta perfecta es aquella

en que existe diversidad y equilibrio porque hasta el mejor alimento puede ser consumido en exceso. Resumiendo, podemos decir que hay dos tipos de ácidos grasos en los alimentos: los saturados y los insaturados. Los primeros tienden a agravar la incidencia del colesterol si se consumen en exceso (carnes, lácteos completos, repostería industrial...). Los segundos reducen el llamado colesterol malo y aumentan el bueno. Los hay de dos clases, monoinsaturados y polinsaturados. Es en este segundo grupo donde encontraremos el archifamoso omega-3, muy abundante en las grasas del pescado. Se trata de ácidos grasos esenciales, es decir, que nuestro organismo no los produce y que, por tanto, debe ingerirlos.

SHIP-CHANDLER

San Francisco, 43 -45

Telfs.: + 34 986 43 69 55
+ 34 986 43 71 66

Admon.: + 34 986 44 33 01

Fax: + 34 986 43 47 25
36202 VIGO (Spain)

Web: www.ribemar.com E-mail: info@ribemar.com

S.A.

RIBEMAR

SUMINISTRO DE VIVERES A BUQUES

FUNDADO EN 1952

Marqués de Valterra, 29 - 31

Telfs.: + 34 986 29 52 07

Fax: + 34 986 21 14 40

36202 VIGO (Spain)



Nerea Otazo

La veda científica se abrió cuando se descubrió la poca incidencia de las enfermedades cardiovasculares en cierta población de esquimales groenlandeses. Los estudios realizados en los años 70 acabaron demostrando la presencia en el organismo de estos individuos unos niveles muy altos de ácidos DHA y EPA (omega-3) que se asociaron enseguida al consumo masivo de pescado y aceites y grasas derivadas. Desde entonces se ha incrementado nuestro conocimiento sobre este hecho hasta el punto de que las autoridades sanitarias de los países desarrollados han promovido el consumo de omega-3 como la mejor forma de mejorar la salud cardiovascular de la población. Los efectos

positivos sobre nuestra especie de este tipo de grasa pueden resumirse del siguiente modo:

- a) previene y disminuye el riesgo cardiovascular al reducir la presencia de triglicéridos en la sangre, previenen arritmias y muerte súbita y reducen presión arterial; son vasodilatadores y antitrombóticos.
- b) ayudan a prevenir el cáncer de mama, próstata y colon; mejora respuesta en las personas ya afectadas y reduce el riesgo de metástasis.
- c) mejoran la función pulmonar, ayudan contra el asma.
- d) efectos beneficiosos en enfermedades como artritis reumatoide, neumonía bacteriana, inflamación intestinal y enfermedades de la piel. ↓

¿Omega-3 o pescado?

Los elementos que contribuyen a la salud son mejor absorbidos por el organismo si se ingieren en su forma original

Sabemos ya de las innumerables virtudes del omega-3. Sabemos que el pescado lo contiene en gran cantidad. Sabemos que el supermercado de la esquina hay una gran cantidad de envases que anuncian diversos alimentos enriquecidos con omega-3. Entonces surge la pregunta ¿cuál es la mejor manera de ingerir este saludable elemento? ¿Es lo mismo una buena sardina o un buen arenque que unas galletitas “ricas” en omega-3? La respuesta es no. No es igual. Veamos.

El instituto de consumo Consumer.es de Eroski dejó claro hace unos meses en un artículo en su web acerca de un estudio en el que comparaba el aporte de omega-3 de diversos productos (hasta 15) con el del pescado, que éste era el medio ideal para la ingesta de omega-3 puesto que, por un lado, ningún alimento enriquecido podía competir con la cantidad aportada por el pescado y por otro, el omega-3 de los alimentos enriquecidos no es absorbido con la misma facilidad por el organismo que el que se encuentra en

in fish fats. These are essential fatty acids, in other words, our organism does not produce them and, therefore, has to ingest them. The scientific close season commenced when the low rate of cardiovascular diseases was discovered in a certain group of Greenland Eskimos. Studies carried out in the '70's demonstrated the presence of DHA and EPA acids (omega-3) in the organism of these individuals in very high levels. These were soon associated with the massive consumption of fish and fish-derived oils and fats. Since then, our knowledge has increased in this field, to such an extent that the sanitary authorities in the developed countries have promoted consumption of omega-3 as the best

way to improve the cardiovascular health of the population. The positive effects of this type of fat on our species can be summarized as follows: **a)** prevents and reduces cardiovascular risk by reducing the presence of triglycerids in the blood, preventing arrhythmias, sudden death and reduces arterial pressure: they are vasodilators and anti-thrombotics. **b)** helps to prevent cancer of the breast, prostate and colon; improves response in people already affected and reduces the risk of metastasis. **c)** improves pulmonary function, helping against asthma. **d)** beneficial effects in diseases such as rheumatoid arthritis, bacterial pneumonia, intestinal inflammation and skin diseases.

OMEGA-3 OR FISH?

We now know of the countless virtues of omega-3. We know that fish contains large quantities. We know that the supermarket down the street has a large amount of containers advertising diverse foods enriched with omega-3. So the question arises: what is the best way to ingest this healthy element? Is a good sardine or a good herring as good as some little biscuits “rich” in omega-3? The answer is no. It is not the same. Now we shall see. The consumer department of the Eroski supermarket chain made it clear, a few months ago, in an article on their website regarding a study comparing the contribution of omega-3 in diverse products (up to

15) with fish. Fish was the ideal medium in which to ingest omega-3 since, on the one hand, no enriched food could compete with the amount contributed by fish and, on the other hand, the omega-3 in enriched foods is not absorbed as easily by the organism as that found naturally. The results left no doubt about the matter: 100 grams of salmon give 5.175 mg of omega-3, albacore tuna 2,326 mg and trout 1,473 mg. Nevertheless, the enriched food that gives the most does so in 528 mg for each 100 g.

The perfect food

Apart from the magical element of omega-3, fish has many other virtues. As commented earlier, for

coming from the wild and from a strictly ecological environment. But in food terms, more importantly, perhaps, is the fact that it is a food easily digested by everybody. Although it is similar to meat for its nutrition content in whole proteins, there are some significant differences, as we have seen as far as unsaturated fats are concerned. But also, fish gives a fair amount of minerals (phosphorus, potassium, sodium, calcium, magnesium ...) and B group vitamins (B1, B2, B3, B12), as well as groups A and D. In the case of white fish – less rich in unsaturated fats containing omega-3 – they are an interesting balancing factor precisely because of their low

amount of fats and calories (2% of fatty matter, while in blue fish, this can rise to 10%). In other words, white fish whose fatty acids are of the same quality as those found in blue fish, perfectly match the aspiration of our developed societies as regards keeping a balance between health, well-being and a certain sense of aesthetics. Keeping a trim figure and, at the same time, improving our health, is a binomial that can be very well taken care of by white fish. Fortunately, Spain is one of the main European fish markets, and the diversity of species found is remarkable, so that anyone can find what something to their liking and what best responds to their needs.

sus circunstancias de origen naturales. Los resultados arrojados no dejaban lugar a la duda: 100 gramos de salmón aportan 5.175 mg de omega-3, el bonito 2.326 mg., la trucha, 1.473 mg. Sin embargo el alimento enriquecido que más aporta lo hace en 528 mg por cada 100 gr.

El alimento perfecto

Además del mágico elemento del omega-3 el pescado tiene otras muchas virtudes. Ya hemos señalado su origen salvaje y estrictamente ecológico. Pero en términos alimenticios lo más importante es, tal vez, que se trata de un alimento fácil de digerir por todo tipo de personas. Aunque es similar a la carne por su riqueza nutritiva en proteínas completas presenta algunas diferencias significativas, como ya hemos visto, en lo referente a las grasas insaturadas. Pero además el pescado aporta una buena cantidad de minerales (fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio...) y vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B12), A y D.

En el caso de los pescados blancos, menos ricos en las grasas insaturadas que contienen omega-3 son, sin embargo, un factor interesante de equilibrio nutritivo precisamente por su escasa cantidad de grasas y calorías (2% de materia grasa, mientras que los pescados azules pueden llegar a tener hasta un 10% de ella). Es decir, que los pescados blancos cuyos ácidos grasos son de la misma calidad que los de los pescados azules, cumplen a la perfección con la aspiración de nuestras sociedades desarrolladas de mantener un equilibrio entre salud, bienestar y, por qué no, un cierto sentido estético. Mantener la línea y al mismo tiempo mejorar nuestra salud es un binomio que puede resolver de manera muy eficiente el pescado blanco. Afortunadamente, España es uno de los principales mercados pesqueros europeos y de la diversidad de especies que se pueden encontrar en él no hay duda, con lo que cualquiera puede encontrar el que es de su gusto y responde mejor a sus necesidades. ↓



El primer barco de Pescapuerta zarpa de Vigo en los años 50.

Nuestros productos se exportan a todo el mundo.



Una selección de productos frescos y de máxima calidad.



NUESTRA PASIÓN, LA MAR. EL FUTURO NUESTRO RUMBO.

Todo empezó hace 5 décadas con un pequeño barco de madera y toda la ilusión del mundo. Un camino que no ha sido fácil, lleno de temporales que hemos sabido capear, manteniendo firme el rumbo hacia el futuro.

La capacidad para adelantarnos a los movimientos de un mundo en constante cambio nos ha llevado a estar presentes en los mejores caladeros del Océano Atlántico y a comercializar nuestros productos en los 5 continentes, convirtiéndonos así, en uno de los grandes grupos pesqueros.

Una empresa que mira fijamente hacia el horizonte y que crece día a día gracias a un gran grupo de personas, de varias naciones y culturas, unidos por su gran pasión, La Mar.

PESCAPUERTA, S.A.
Productos de la Pesca congelados

DIVISIÓN COMERCIAL Y FRIGORÍFICO • Jacinto Benavente • 25 • 36202 Vigo • España
T. [+34] 986 294 800 • F. [+34] 986 206 670 • comercial@pescapuerta.es

ADMINISTRACIÓN Y DIVISIÓN PESQUERA • Jacinto Benavente • 22 A • 36202 Vigo • España
T. [+34] 986 292 550 • F. [+34] 986 206 074 • www.pescapuerta.es • pescapuerta@pescapuerta.es


GRUPO PESCAPUERTA
La Puerta del Mar