

pescados



Pescado blanco

1-3%
materia
grasa

Forma recta

Rico en Proteínas y
vitaminas grupoB

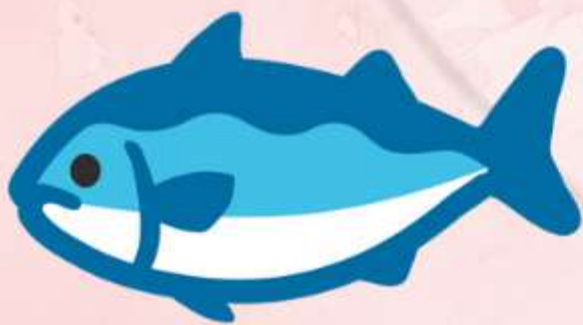
Gallo, lenguado, lubina, bacalao,
merluza, cabracho, pescadilla,
rape y rodaballo

8-15%
materia
grasa

Forma flecha

Rico en Proteínas y
vitaminas grupoB y
ácidos grasos
insaturados

Sardina, salmonete, salmón, atún,
caballa, boquerón, trucha, bonito,
emperador, rodaballo, anchoa, carpa,
anguila, arenque, palometa.



Pescado Azul

Consumo:
3 -4 raciones/Semana



Nuria Martínez



Rebeca Verdú