

# Pescados y mariscos argentinos



#el19comepescado

## Conservas de pescados y mariscos

En Argentina existe una larga tradición de elaboradores de conservas y semiconservas de pescados y mariscos.

- › Las **conservas** se elaboran mediante un proceso térmico en el cual los alimentos son llevados a altas temperaturas en envases metálicos o de vidrio, también esterilizados.
- › El sellado hermético y el proceso de esterilización al que son sometidas garantizan que puedan consumirse en perfecto estado largo tiempo después de su envasado.
- › No contienen conservantes.
- › La anchoíta en aceite y el boquerón son semiconservas. Deben guardarse en la heladera siempre, hasta su consumo total.



### Cualidades nutricionales

- › Proteínas con una excelente digestibilidad.
- › Vitaminas A, B 12 y D, entre otras.
- › Minerales como el fósforo y el calcio (sobre todo al comerlos enteros).
- › **Son ricas en Omega 3:**
  - Previenen enfermedades cardiovasculares.
  - Garantizan el correcto desarrollo y mantenimiento del sistema nervioso.

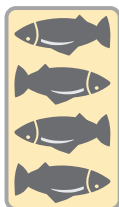


Ministerio  
de Economía  
República Argentina

Secretaría de Agricultura,  
Ganadería y Pesca

## Son prácticas

- > Cómodas y rápidas de preparar (también como parte de platos más elaborados).
- > Para disfrutarlas sólo hay que abrirlas y comerlas.



### Nuestras conservas

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| > Caballa | > Atún     | > Jurel    |
| > Sardina | > Boquerón | > Mariscos |
| > Bonito  | > Anchoíta | > Merluza  |

Para una dieta sana y equilibrada, recordá consumir pescados y/o mariscos al menos 2 veces por semana. Es una recomendación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Pescados  
y mariscos  
argentinos



#el19comepescado

ESCANEA



PARA MÁS INFO

#el19comepescado