

COME SARDINAS, UN PESCADO LA MAR DE SALUDABLE

Pescado: 4 raciones x semana (1-2 de pescado azul)

PESCADO AZUL

Los pescados azules o semigrasos i grasos tienen más grasa que los blancos, pero también un **mayor contenido de Omega 3**, muy saludable.

¿Qué nos aporta el pescado azul?



COME SARDINAS, UN PESCADO LA MAR DE SALUDABLE

¿Cómo encontramos las SARDINAS en el súper?

- Fresca
- En conserva
 - En aceite de oliva (u otro)
 - En escabeche
- **Grasas:** 10g por cada 100g → Buena fuente de ω -3.
- **Vitaminas:** B12, B1, A, D y E.
- **Minerales:** Fósforo, Magnesio, Potasio, Hierro, Zinc y Yode
(Calcio, ¡si las tomamos con espina!)

