

# PESQUE SALUD



Dirección General de Salud Pública  
y Alimentación

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

**Comunidad de Madrid**



Instituto de Salud Pública





El pescado es un alimento esencial en la dieta de nuestro país, que nos lleva a ser el segundo mayor consumidor del mundo por habitante. A esta ya vieja tradición, hay que añadir la cada vez mayor acreditación de la DIETA MEDITERRANEA que nos es tan cercana, en la que el pescado es un elemento fundamental, y que debemos seguir tomando como referencia de una alimentación saludable.

En nuestra Comunidad, esta tradición en el consumo de pescado, se ve reforzada al contar con un mercado suficiente y variado, y con una disponibilidad de casi todas las especies a lo largo de todo el año.

Sin embargo, los estudios de HÁBITOS DE CONSUMO recomendarían una todavía mayor presencia del pescado en nuestra dieta, especialmente en la de los jóvenes.



# E

l VALOR NUTRITIVO del pescado es similar al de la carne:

■ **Con un gran contenido en:**

- - Proteínas del 15 al 27%.
- - Sales minerales de calcio, hierro o flúor, indispensables para nuestro organismo.
- - Minerales esenciales para la actividad vital como el fósforo, el potasio o el magnesio (los de agua de mar son, además, ricos en yodo).
- - Y vitaminas A, D y B.

■ **Una muy buena digestibilidad:**

- - Porque tienen poco tejido fibroso y proteínas de fácil asimilación.
- - Que nos da sensación de ligereza, y que no hay que confundir con falta de consistencia del menú. Llegamos a utilizar hasta el 98% de la ración, una vez limpia.
- - Además, en los muy pequeños, podemos comer la espina que nos da un aporte suplementario de calcio.

■ **Y un reconocido efecto beneficioso sobre nuestra salud:**

- - Los pescados blancos o magros: merluza, rodaballo, lenguado, etc., (con menos de un 5% de grasa) suavizan el contenido calórico de la dieta, sin disminuir su valor nutritivo.
- - Los azules: sardina, arenque, caballa, etc., por su tipo de grasa, en buena parte poliinsaturada, son buenos para controlar el nivel de colesterol en la sangre.





# E

n cuanto a la **FRECUENCIA DE CONSUMO**, lo recomendado son de

- cuatro a cinco raciones semanales en cantidades que vayan de 100 gramos en los
- niños, a los 300 gramos en adultos (se entiende peso total, incluidos desperdicios).
- Por otro lado, unas **CONDICIONES ÓPTIMAS** de consumo han de tener en cuenta
- estas consideraciones:
- - Comprobar el grado de frescura, que se nos manifiesta en: un olor agradable "a
- mar"; piel y ojos brillantes; carne firme y elástica; agallas rosadas o rojizas, de matices
- vivos y escamas adheridas.
- - Mantener unas buenas prácticas de manipulación, usando mesa de corte y utensilios
- limpios, teniendo en cuenta que, en muchos casos es el manipulador quien contamina
- al pescado.
- - Y atender especialmente a la conservación teniendo
- buen cuidado en no romper la cadena
- del frío, manteniéndolo a temperaturas
- de fusión del hielo. Se debe
- almacenar con envolturas limpias,
- aislado de otros alimentos y
- en los estantes más altos del
- refrigerador. Si no se va a
- consumir en 24 horas debe
- ir al congelador.





# E

EL PESCADO CONGELADO tiene prácticamente el mismo

- valor nutritivo que el fresco, si se respetan tanto el mantenimiento
- óptimo (y a  $-18^{\circ}\text{C}$ ), como una descongelación adecuada, que deberá
- ser lenta y en los lugares menos fríos del frigorífico. Es más barato y
- disponible que el fresco.
- En ningún caso se debe recongelar.
- - También hemos de tener en cuenta la ÉPOCA DEL AÑO a la hora
- de consumir el mejor pescado. Si bien, muchas especies las podemos
- encontrar todo el año: lenguado, merluza, lubina, rape, breca y
- rodaballo; otras son de temporada: el salmón de febrero a julio. El
- mero de mayo a julio. El boquerón y la sardina de mayo a octubre.
- La trucha de mayo a agosto y el bonito de junio a septiembre.





# L

OS MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS constituyen

- un complemento inexcusable del pescado. Son menos
- digestibles, pero su valor nutritivo es alto y aportan elementos
- esenciales, como es el caso del hierro de mejillones y
- almejas, entre otros, en algunas etapas (adolescencia) y
- situaciones (embarazo).



## **ARGANDA**

Camino del Molino, s/n  
Tel. 918 715 855  
Fax 918 716 016

## **COSLADA**

Avda. Constitución, s/n - Edificio OMIC  
Tels. 916 722 689-916 722 821  
Fax 916 692 897

## **ALCALÁ DE HENARES**

Reyes Magos, s/n  
Tels. 918 806 653-918 806 443  
Fax 918 828 406

## **TORREJÓN DE ARDOZ**

Pza. de Europa, 21-11 izqda. Urbanización Torrejón 2000  
Tels. 916 771 810-916 772 083  
Fax 916 777 109

## **ALCOBENDAS**

Calle Marqués de la Valdavia, 47  
Tels. 916 620 377-916 620 487  
Fax 916 620 534

## **COLMENAR VIEJO**

Calle Dr. Cecilio de la Morena Arranz, 1  
Tels. 918 464 589-918 463 288  
Fax 918 464 278

## **MAJADAHONDA**

Avda. de Guadarrama, 4  
Tel. 916 349 116  
Fax 916 349 473

## **COLLADO-VILLALBA**

Calle Piedrahíta, s/n  
Tels. 918 517 575-918 517 515  
Fax 918 517 434

## **ALCORCÓN**

Avda. de Leganés, 25  
Tels. 916 425 877-916 425 805  
Fax 916 425 944

## **MÓSTOLES**

Calle Azorín, 12  
Tel. 916 183 211  
Fax 916 184 354

## **NAVALCARNERO**

Calle Doctora, 10  
Tels. 918 113 200-918 113 209  
Fax 918 113 256

## **FUENLABRADA**

Avda. de Majadahonda, 2  
Tels. 916 152 795-916 152 711  
Fax 916 152 711

## **LEGANÉS**

Avda. Juan Carlos I, 84, 10.ª planta  
Tel. 916 850 050  
Fax 916 863 811

## **GETAFE**

Calle Juan de la Cierva, s/n  
Tels. 916 839 480-916 839 588  
Fax 916 835 831

## **PARLA**

Plaza de la Constitución, 3  
Tels. 916 982 611-916 982 661  
Fax 916 982 661

## **ARANJUEZ**

Plaza de Parejas, 11, escalera 10, 10.ª planta  
Tel. 918 929 010  
Fax 918 923 995

## **SAN CRISTÓBAL DE LOS ÁNGELES**

Calle Benimamet, 24 A, 21 planta  
Tels. 917 973 986-917 974 619  
Fax 917 980 132

## **VALDEBERNARDO**

Calle Valdebernardo, 26, posterior  
Tel. 913 016 330  
Fax 913 016 333

## **LABORATORIO REGIONAL**

Calle General Ozaa, 15  
Tel. 914 110 427  
Fax 914 112 296

## **MADRID CAPITAL**

Centros Municipales de Salud  
Información en el teléfono 010



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO  
Dirección General de Salud Pública y Alimentación