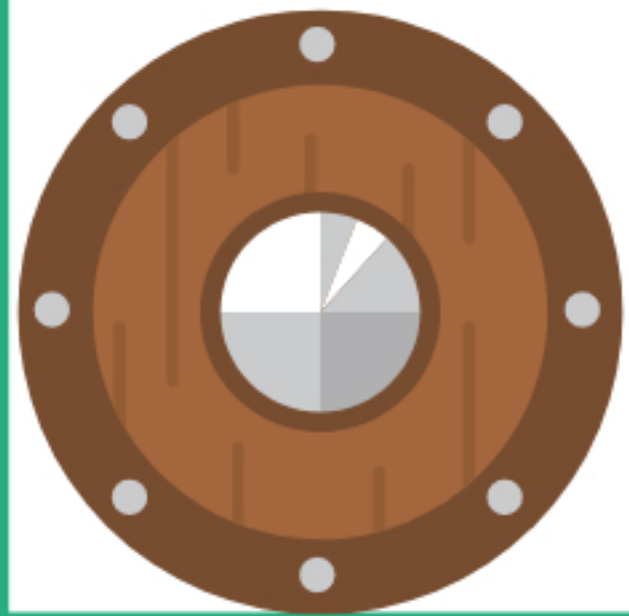




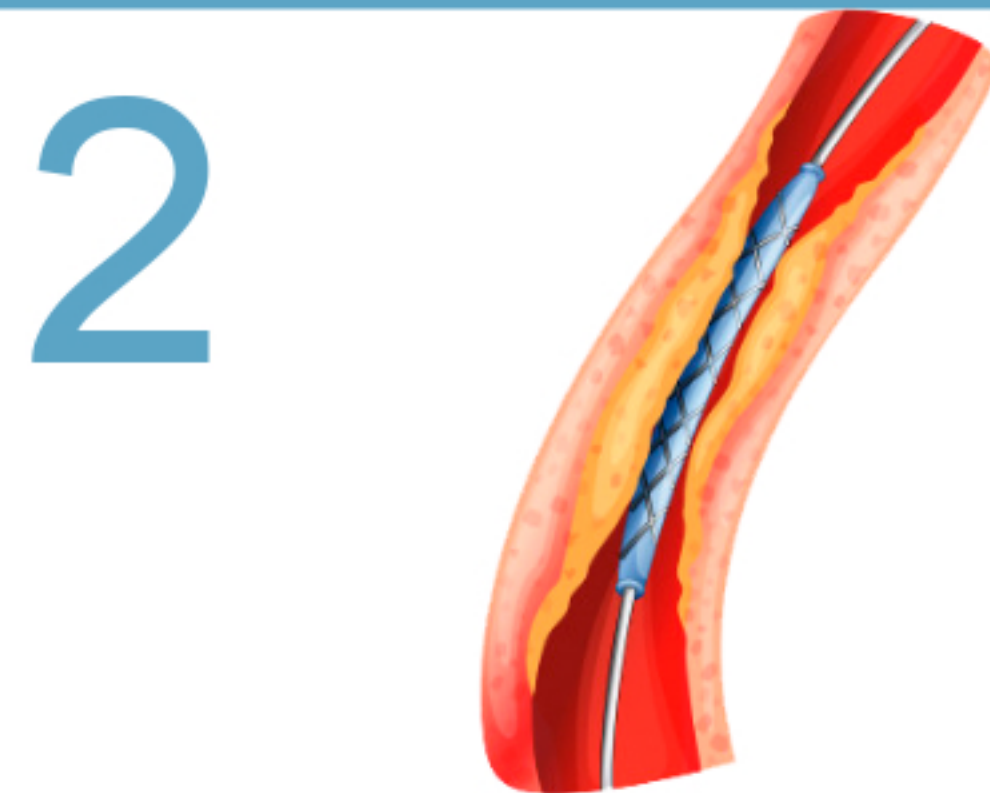
Fraternidad
Muprespa

Lo que nadie te contó sobre el **PESCADO**

Alto contenido en proteínas, lo que le aporta un **gran valor nutritivo** y refuerza a órganos, tejidos y al sistema de **defensa contra infecciones y agentes externos**.



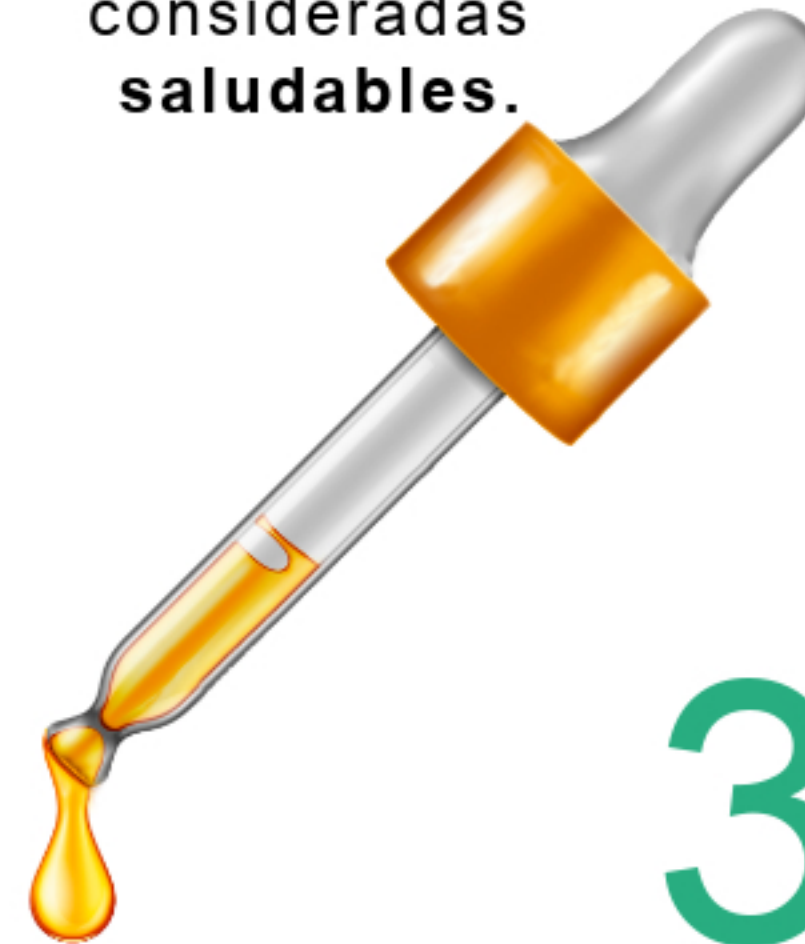
1



Rico en Omega3, sobre todo en pescados azules, que **disminuye la presión arterial**, previniendo **enfermedades del corazón**.

2

Bajo en **grasas** (2-5%), que además están consideradas **saludables**.



3



Los **pescados azules** (arenque, sardina, salmón) tienen mayor contenido en **grasas** que los **pescados blancos** (merluza, bacalao).

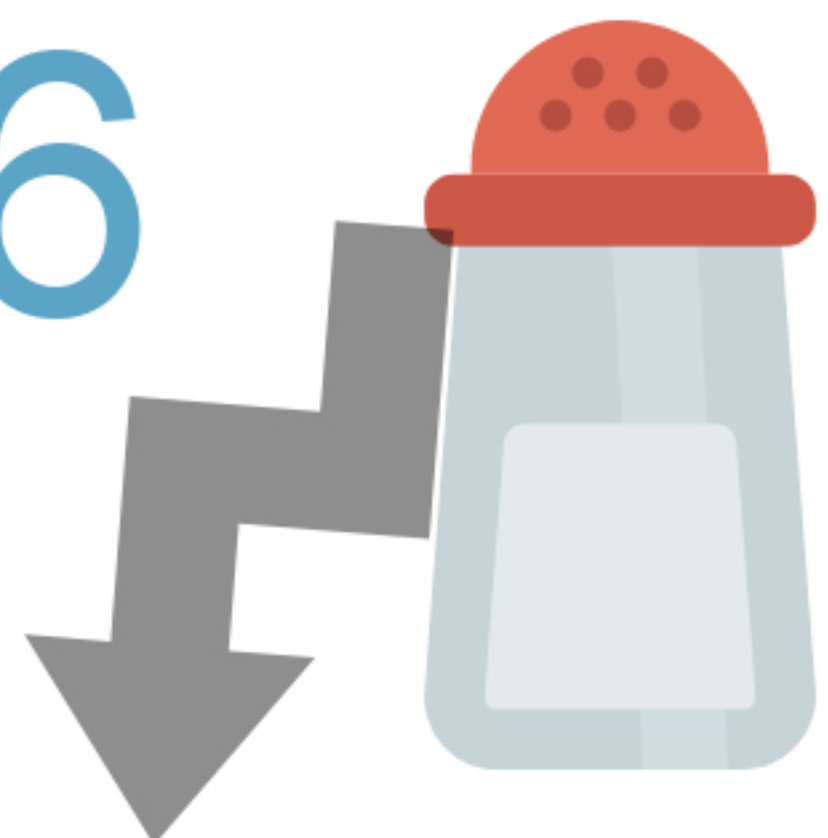
4

Alta presencia de **minerales y oligoelementos**, buenos para el funcionamiento del **cerebro y sistema nervioso**.



5

6



Pobre en sodio, idóneo para las **dietas bajas en sal**.



Regula el **sistema nervioso**, por ser fuente de **vitamina B**.

7

8



Pescados azules además aportan **vitamina A**, del crecimiento, y vitamina D, antirraquítica.

Contra el parásito del anisaki: evitar consumo de pescado crudo o congelarlo 48h a -20°C.

9



10



Más **fácil de digerir** que la carne.