

Máxima frescura: del agua a la mesa

La lubina, la trucha y la dorada Eroski NATUR son pescados de crianza alimentados con piensos 100% naturales y bajo control en todo su crecimiento



En una dieta saludable, variada y equilibrada como la mediterránea, el pescado es un alimento fundamental. Relativamente bajo en calorías y de fácil digestión, en este producto fresco se encuentran todos los nutrientes implicados en el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano: proteínas, ácidos grasos omega-3, calcio, hierro, zinc, yodo, vitaminas del grupo B y vitaminas A, D y E. Los expertos en nutrición consideran que se debe tomar como mínimo tres veces por semana en raciones de 125-150 gramos. Resulta, por tanto, un manjar muy recomendable a cualquier edad que contribuye a la prevención de enfermedades como las cardiovasculares.

Garantía de frescura

La trucha, la lubina y la dorada son tres especies de pescado a las que recurrimos con asiduidad, aunque no siempre se conocen las propiedades de unas y otras y sus singularidades. Por ejemplo, en EROSKI, es posible adquirir estas especies bajo el sello de calidad Eroski NATUR, una garantía de frescura y calidad.

Con el fin de ofrecer la máxima frescura, se reducen los tiempos entre la captura del género y la venta en las pescaderías EROSKI. Un marchamo (etiqueta visible en cada ejemplar) contiene un código con esta información en cada pescado Eroski NATUR y sirve para controlarlo y comprobarlo. Además, estas especies provienen de aguas puras, cuidadas gracias al control y seguimiento periódico de determinados indicadores de calidad. Este aspecto solo es posible gracias a la crianza sostenible que se lleva a cabo para la cría de estas especies.

Crianza sostenible

Esta técnica asegura, además del óptimo desarrollo de estos pescados en las mejores condiciones para el consumo, el respeto de las especies pesqueras y del ecosistema. Esta crianza se vigila de forma exhaustiva con el fin de garantizar tanto la seguridad alimentaria como la calidad del producto; valores que se logran por el seguimiento de buenas prácticas de cultivo y procesado, así como por la implantación de sistemas de gestión eficaces donde el factor humano es altamente apreciado (formación, experiencia, condiciones apropiadas de trabajo...).

La alimentación de las especies pesqueras de Eroski NATUR es 100% natural: se limita el porcentaje de grasa de los piensos y solo se incluyen proteínas de pescados y vegetales. Esta dieta, adaptada a cada especie y a sus fases de crecimiento, aporta los nutrientes necesarios para su perfecto desarrollo.

El método de cría sostenible se basa también en el bienestar de sus especies. La calidad de vida de los pescados Eroski NATUR es avalada por la limitación de la densidad de carga y por el tipo de aguas de cultivo donde viven, que posee un contenido graso lo más parecido posible al que tendría su alimento en estado libre y en cantidad tal que no favorece un crecimiento rápido, sino en proporciones similares a la que encontraría en la vida silvestre. //

DORADA

Por su contenido moderado de grasa es considerado un pescado semigraso de gran digestibilidad, muy adecuado en dietas con poca grasa y de control de peso. Criada en mar abierto de aguas del Mediterráneo, la dorada Eroski NATUR es perfecta para 1-2 raciones y para prepararla entera al horno o a la sal. Su sabor aromático y su carne fina hacen que resulte sabrosa sin muchos condimentos.

Rica en potasio y fósforo, minerales importantes para el sistema nervioso, la dorada también se aconseja en caso de alteraciones cardiovasculares, debido a su aporte de omega-3.



LUBINA

Criada en el mar Mediterráneo, la lubina Eroski NATUR es un pescado semigraso muy nutritivo por su alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales como el hierro, zinc y fósforo. Se trata de uno de los ejemplares más magros, ya que apenas aporta 1,3 g de grasa por cada 100 g de carne.

Por su escasa contribución calórica, esta especie está indicada en dietas de quienes tienen el estómago delicado o en caso de obesidad.

Muy apreciada por su carne blanca, compacta, con pocas espinas y de sabor fino y delicado, la lubina Eroski NATUR se puede preparar al horno, a la brasa o en papillote. Además, por su tamaño, entre 800 g y un kilo, es excelente para compartir entre 2-4 personas.

TRUCHA

Pescado de suave sabor, la trucha Eroski NATUR ha sido criada en aguas puras de ríos nacionales. Este ejemplar semigraso apenas contiene unos 3 gramos de grasa por 100 g de porción comestible, por lo que, cocinado al horno, al vapor y hasta frita, puede incluirse en los regímenes hipocalóricos y bajos en grasas. Su carne supone una fuente interesante de vitamina A, un aporte nutritivo fundamental para la prevención y resistencia de infecciones y la regulación del sistema nervioso.

Además, como sus filetes son fáciles de masticar y tragar y se pueden quitar bien las espinas, las truchas son recomendables para niños o personas mayores.

