

# PESCADO CONGELADO: LA MAR DE VENTAJAS.

El pescado es esencial para una dieta equilibrada y un alimento muy completo que contiene:

- **Proteínas** de alto valor biológico.
- **Vitaminas** B1, B2, B3, B12, A y D.
- **Ácidos grasos Omega-3**, con efectos beneficiosos para el sistema cardiovascular.
- **Minerales** como el **calcio** que fortalece los huesos y dientes, el **hierro** que ayuda a prevenir la anemia, el **yodo** que asegura un correcto funcionamiento del tiroides, el **potasio** que facilita el trabajo de los músculos, el **fósforo**, esencial en el almacenamiento y utilización de la energía o el **selenio** con propiedades antioxidantes.

**FROM**

*Por nuestro pescado de hoy  
y de mañana*

[www.from.es](http://www.from.es)



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO