

10 nutrientes presentes en el pescado azul y 3 recetas sencillas que podemos hacer en casa

El pescado es un alimento de gran valor nutricional por lo que se recomienda consumir 4 raciones semanales, 2 de las cuales deberían ser **pescado azul**

El atún es uno de los pescados que contiene un mayor valor nutricional. Gracias a sus múltiples propiedades y aplicaciones, se trata de una de las especies más amenazadas por su exceso de demanda.

De esta forma, la **Organización de las Naciones Unidas**, estableció en diciembre de 2016, el **Día Mundial del Atún** cada **2 de mayo** para poner de manifiesto la importancia de establecer métodos de pesca sostenibles y que aseguren la conservación de su especie.

En ese sentido, la empresa de fabricación y distribución de conservas Jealsa, a través de su programa de Responsabilidad Social Corporativa, **We Sea**, establece diferentes políticas de compra que garantiza que toda su materia prima procede únicamente de **actividades de pesca responsable**.



Organización de las Naciones Unidas, estableció en diciembre de 2016, el Día Mundial del Atún

Como parte de esa filosofía, recientemente la compañía ha lanzado la nueva **gama de conservas sostenibles de Rianxeira**, en la que todos sus atunes cuentan con el **reconocimiento MSC** (la certificación de pesca sostenible más exigente del mundo).

Además, todas las referencias incorporan el toque justo de aceite ecológico o agua mineral, preservando toda la jugosidad y sabor de los productos, evitando así el desperdicio de aceite.

Por ello, desde Rianxeira han recopilado los **10 nutrientes más importantes que se encuentran presentes en el pescado azul y recomiendan 3 sencillas recetas que podemos elaborar en casa**, para hacer las delicias de todos de forma sostenible y saludable.

Resolución 71/124 de la Asamblea General, “*Día Mundial del Atún*” A/RES/71/124 (7 de diciembre de 2016), disponible en: <https://undocs.org/es/A/RES/71/124>

Los 10 nutrientes presentes en el pescado azul

1. El pescado azul es rico en **hierro**, que contribuye a realizar nuestra función cognitiva de forma normal, como la atención o la memoria, entre otros.
 - Contiene **fósforo**, que nos ayuda a mantener nuestros huesos y dientes en condiciones normales
 - Asimismo, es rico en **vitamina B6**, que contribuye al metabolismo energético normal y al funcionamiento normal de nuestro sistema inmunitario
 - Por otro lado, contiene **potasio**, que nos ayuda a mantener un correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso y de los músculos
 - Tiene un alto **contenido en proteínas**, que permite aumentar nuestra masa muscular, conservarla y a mantener los huesos en condiciones normales
1. También, contiene **cobre**, que ayuda a nuestra función cognitiva normal y tiene propiedades antiinflamatorias y antisépticas
 - Cuenta con **selenio**, que nos ayuda a mantener nuestro cabello en condiciones normales
 - Uno de sus grandes beneficios es su **alto contenido de ácidos grasos omega 3**. Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) nos ayudan a tener un funcionamiento normal del corazón
 - Posee **vitamina B12**, que es un gran aliado para disminuir el cansancio y la fatiga
 - Por último, es rico en **vitamina D**, que nos ayuda a fortalecer nuestros huesos y dientes, y a cuida de nuestro sistema inmunológico

Tosta de ventresca de atún claro MSC en aceite de oliva eco y

flor de sal con ensalada mézclum

Ingredientes:

- 1 lata de ventresca de atún claro MSC en aceite de oliva eco y flor de sal
- 1 tosta de pan
- 50 gramos de tomate
- 50 gramos de queso gruyer
- 25 gramos de ensalada mézclum
- 10 ml de aceite de oliva



Tosta de ventresca de atún claro MSC en aceite de oliva eco y flor de sal con ensalada mézclum

¿Cómo lo preparamos?

1. Cortar el tomate en dados pequeños
2. Rallar el queso gruyer
3. Colocar el tomate y el mézclum en un bol y aliñar
4. Colocar esta mezcla sobre la tosta de pan y cubrir con el queso rallado
5. Culminar la tosta con los filetes de ventresca de atún

claro MSC en aceite de oliva eco

Hojaldre relleno de atún claro en aceite de oliva virgen extra eco y verduras

Ingredientes:

- 1 lata de atún claro Rianxeira en aceite de oliva virgen extra eco
- 1 lámina de hojaldre de 20×10
- 70 gramos de setas variadas
- 50 gramos de calabacín
- 50 gramos de pimiento rojo
- 50 gramos de pimiento verde



Hojaldre relleno de atún claro en aceite de oliva virgen extra eco y verduras

¿Cómo lo preparamos?

1. Sofreír la verdura durante tres minutos
2. Añadir las setas y sofreír todo durante cinco minutos
3. Colocar todo en el centro de la lámina de hojaldre y

añadir el atún

4. Enrollar y hornear durante cinco minutos a 200 grados

5. Cortar y emplatar

Bolitas rebozadas rellenas de atún en aceite de oliva virgen extra eco

Ingredientes:

- 1 lata de atún Rianxeira en aceite de oliva virgen extra eco
- 250 gramos de puré de patatas
- 50 gramos de queso rallado
- 1 huevo
- 100 gramos de pan rallado
- 1 gramo de comino
- 2 gramos de pimentón
- 2 gramos de sal
- 30 ml de aceite de oliva



¿Cómo lo preparamos?

1. Aliñar el puré con el comino, la sal y el pimentón
2. Hacer con el puré una semiesfera, rellenarla de atún en el centro, cerrar la esfera y moldear.
3. Repetir el paso hasta usar todo el puré
4. Batir el huevo y bañar las bolitas con el huevo
5. Pasar las bolitas por pan rallado
6. Freírlas en aceite a 180 grados durante dos minutos
7. Colocar las bolas en un plato y decorar al gusto