

# MAYO



1	2	3	4		
7	8	9	10	11	
14	15	16	17	18	
21	22	23	24	25	
28	29	30	31		

Menú elaborado por nuestro Departamento de Nutrición



## ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE COMER PESCADO?

El pescado fresco o congelado aporta nutrientes esenciales para nuestro organismo, muy importantes para el desarrollo de los niños:

1. Agua
2. Proteínas de alto valor biológico
3. Vitamina D
4. Hierro
5. Calcio
6. Omega-3



### Se recomienda consumir pescado cuatro veces a la semana

(dos días pescado azul y dos días pescado blanco).

#### Pescados blancos:

Merluza, gallo, lenguado, bacalao, rape, panga, fogonero, perca, tilapia, trucha, maira, dorada, lubina, rodaballo, mero...

#### Pescados azules

(preferentemente pequeños y medianos): Boquerones, sardinas, anchoas o caballas, salmón, jurel, besugo, palometa negra (también llamada japuta, zapatero o castañeta)...

## ¿Sabías que... ?

Algunos estudios han demostrado las propiedades cardiosaludables del pescado rico en **omega-3** y su posible efecto sobre el desarrollo neurológico, la inflamación, la inmunidad, la alergia, el cáncer e incluso con el déficit de atención y la hiperactividad.



Entra en [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y descubre la nueva News de primavera-verano: ¡recetas con imaginación, menús para fines de semana y mucho más!

