

La anchoveta y los demás

La anchoveta en comparación a otros pescados

Ahora, comparemos la anchoveta con 5 de los pescados más consumidos por la población Limeña.

Alimento	Composición por 100 gramos por porción comestible	Nombre	Energía	Proteína	Grasa	Fósforo	Hierro	Vitamina B1	Vitamina		
CAnchoveta	17121,09,02761,40,018,7	Bonito	13823,44,22580,70,011,6	Corvina	12419,54,51821,10,081,5	Jurel	12921,63,93251,800	Lenguado	8719,10,53030,70,070	Toyo	8318,70,42290,70,0429,3

Fuente: Tablas peruanas de composición de Alimentos

Como podemos ver la anchoveta es el pescado más rico en grasas y energía, aporta un alto contenido proteico, posee abundante hierro y fósforo y es bastante rico en Vitaminas. Comer anchoveta es una opción saludable, nutritiva y deliciosa. Los pescados azules como la anchoveta, bonito y jurel tienen mayor aporte calórico porque contienen más grasa que los pescados blancos como el lenguado y el toyo, además de proteína. Pero la grasa que contiene es, en gran parte, grasa saludable que disminuye la reacción inflamatoria, reduce el riesgo de aterosclerosis y protegen al corazón. Otra característica importante de estos pescados azules es su contenido en vitaminas liposolubles como A, D y E.

Karin Janet Servan Torres
Vocal del Consejo Directivo de la Sociedad Peruana de Nutrición
Miembro del Comité Consultivo de la Sociedad Peruana de Nutrición

Finalmente, una ventaja importante es... Nombre Precio aproximado por kilogramo
Anchoveta S/.1,90 Bonito S/.7,00 Corvina S/.3,00 Jurel S/.3,00 Lenguado S/.3,50 Toyo S/.3,50

Fuente: Producción

Siguiente >