

Introducción

La grandeza de este pez se hace evidente cuando llega a nuestra mesa. No sólo por el genial sabor de su carne sino por el altísimo valor nutricional que trae consigo. La anchoveta es mucho más que un pequeño pez y tiene el potencial de convertirse en un componente básico de nuestras dietas. Entérate en esta sección de las propiedades nutricionales de la anchoveta, del Omega 3 y Omega 6 que tanto dan de hablar, de su posición dentro de la pirámide alimenticia, así como de sus parientes cercanos, nutritivos también, que son utilizados actualmente para hacer harina y aceite de pescado.