EL MAR, UNA DESPENSA DE ALIMENTOS

FUNDACIÓN OCEANOGRÀFIC VALÈNCIA

LOS PRIMEROS CONSUMIDORES

El Mar Mediterráneo ha sido una fuente de recursos esencial para el ser humano desde el Neolítico, influyendo en la cultura y la dieta de sus habitantes.

Los puntos indicados en el mapa muestran yacimientos de la Península Ibérica oriental en los que se han encontrado restos de diferentes especies marinas, crustáceos, gasterópodos, restos de peces etc.



HACIA UN CONSUMO RESPONSABLE

COMPRUEBA ETIQUETAS

Elige productos con toda su información en la etiqueta.

40kg pescado/ habitante al año

FÍJATE EN EL MÉTODO DE PESCA

Compra pescado y marisco obtenidos de forma sostenible, ya que garantiza la continuidad de las especies y genera un empleo de mayor calidad.

OPTA POR EL CONSUMO LOCAL

Consume productos de proximidad, que garantizan una pesca más sostenible y menor contaminación al reducir las rutas de transporte.

CONSUME PESCADO DE TEMPORADA

Saber qué productos son de temporada, te ayudará a elegir la opción más sostenible y económica durante todo el año.

SÉ CONSCIENTE DE LO QUE COMPRAS

Muchas veces compramos productos procesados de los que ignoramos su origen. Sé un consumidor consciente.

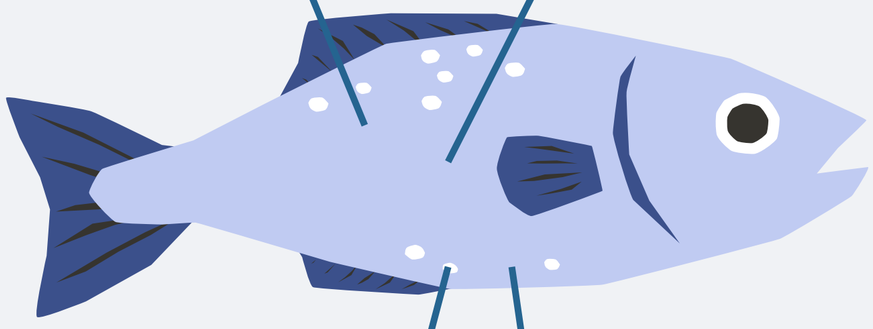
MARE SANO IN CORPORE SANO

FUNDACIÓN OCEANOGRÀFIC VALÈNCIA

UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Vitaminas A, B y D
Esenciales para la vista (A), el crecimiento (B) y los huesos (D).

Ácido graso Omega 3
Abundante en salmón, sardinas y arenques. Ayuda a la salud cardiovascular.



Micronutrientes
Abundan el fósforo, yodo, zinc y hierro, fundamentales para el desarrollo.

Proteínas
Muy abundantes en el pescado, necesarias para la regeneración del tejido muscular.

BIOACUMULACIÓN

Proceso mediante el cual los organismos acumulan toxinas en su cuerpo a través de la alimentación.

Algunos peces como el emperador, el salmón o la tintorera acumulan gran cantidad de metales pesados tóxicos para nuestra salud.

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Las conservas
Cuando no existían los frigoríficos, se utilizaban diferentes métodos de conserva que han perdurado hasta hoy. Cada método de conserva es único y permite que los alimentos se mantengan:

Salazón
Los alimentos se tratan con abundante sal, que los deshidrata y los protege de gérmenes actuando como antiséptico.

Ahumado
El humo destruye los microorganismos invasivos y aporta un sabor característico al alimento.

Enlatado
El alimento se sella en un recipiente esterilizado, se eliminan microorganismos nocivos y se evita la entrada de otros.

Deshidratación
El secado elimina el agua del alimento. Sin agua, los microorganismos que degradan la comida no pueden proliferar.

