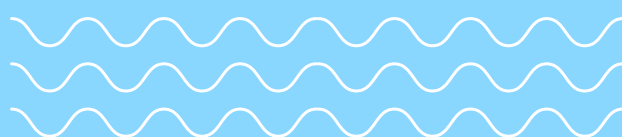




Benefici del Pesce

GUIDA SINTETICA

Il pesce, sia proveniente da pesca che da acquacoltura, rappresenta una risorsa straordinaria per la nostra alimentazione. Non solo offre una varietà di nutrienti essenziali, ma contribuisce anche alla sostenibilità e alla valorizzazione delle risorse marine. Questa guida fornisce un'analisi immediata dei principali vantaggi del consumo di pesce, pensata per chi cerca informazioni chiare e utili.



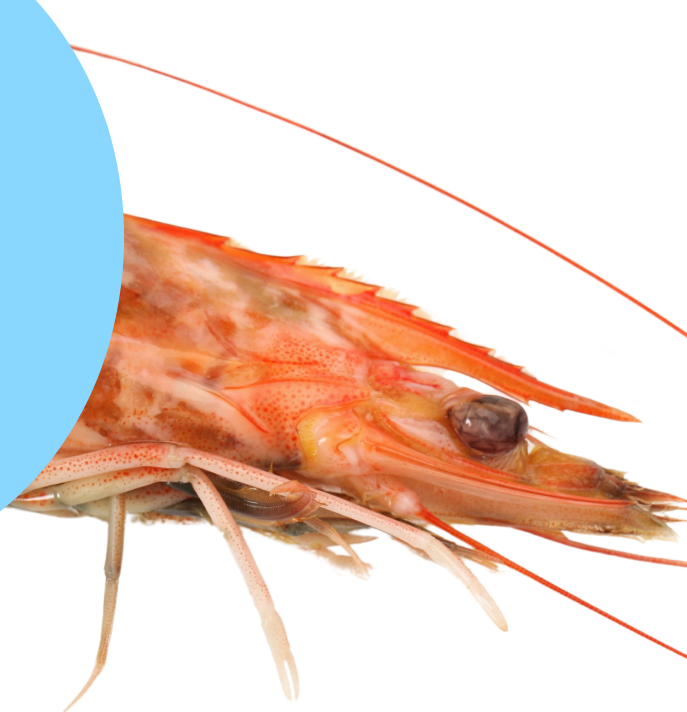
Il pesce è una fonte preziosa di proteine di alta qualità, indispensabili per la crescita e il mantenimento dei muscoli. Contiene acidi grassi omega-3, fondamentali per la salute del cuore e del cervello. Inoltre, è ricco di minerali come selenio, iodio e ferro, nonché di vitamina D, cruciale per ossa forti e sane.



Un dettaglio interessante: il pesce azzurro, come sgombero e sardine, è tra le migliori fonti di omega-3, nutrienti essenziali che il nostro corpo non può produrre autonomamente.



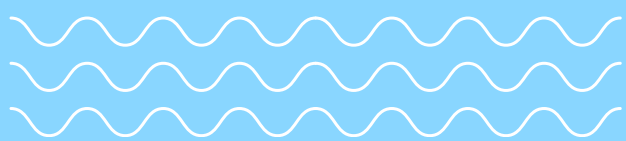
10 validi motivi per consumare pesce



1

Aiuta a restare in forma

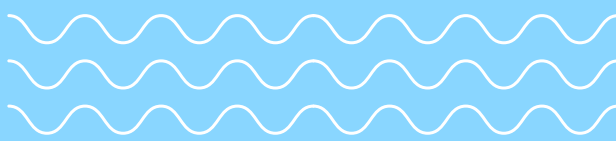
Pesci magri come nasello, sogliola e crostacei sono naturalmente poveri di grassi e calorie, ideali per mantenere il peso forma.



2

Protegge il cuore

Gli omega-3 presenti nei pesci grassi, come salmone e sgombero, riducono il rischio di malattie cardiovascolari.



3

Favorisce lo sviluppo cerebrale

Durante gravidanza e allattamento, il consumo di pesce favorisce il corretto sviluppo del cervello nei bambini.

10 validi motivi per consumare pesce

4

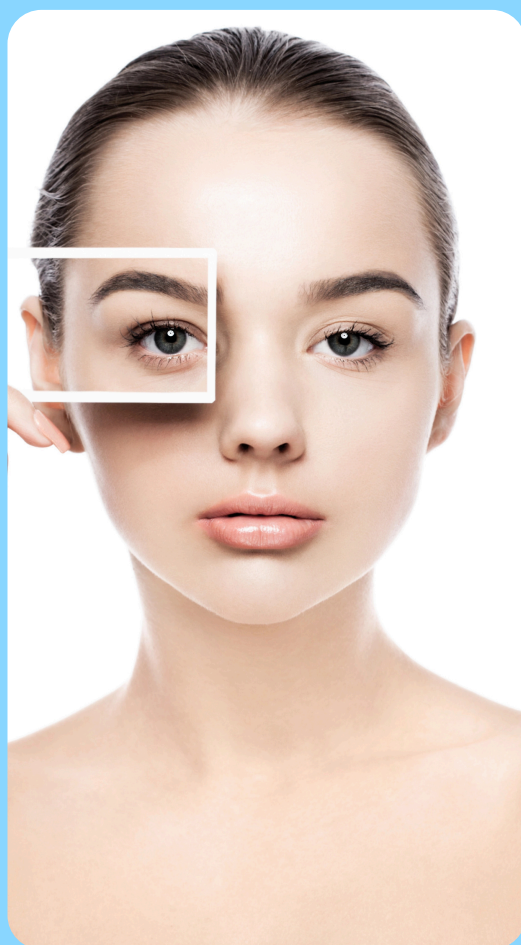
Rafforza ossa e denti

La vitamina D del pesce migliora l'assorbimento del calcio, essenziale per la salute delle ossa.



5 Migliora la vista

Gli omega-3 contribuiscono alla salute degli occhi e riducono i problemi legati all'età.



6 Combatte la stanchezza

Le vitamine B6 e B12 riducono l'affaticamento e aumentano i livelli di energia.



10 validi motivi per consumare pesce



7

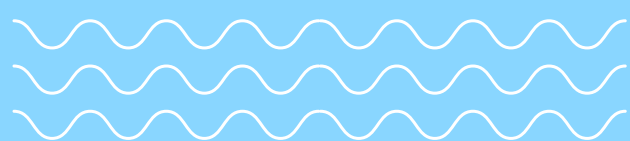
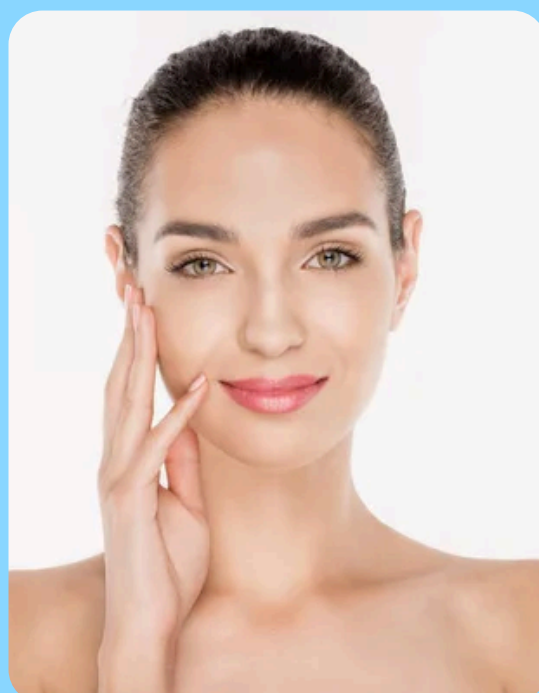
Supporta il sistema immunitario

Minerali e vitamine presenti nel pesce rafforzano le difese naturali.

8

Fa bella la pelle

Zinco e rame, combinati con vitamina B3, migliorano la salute della pelle.



9

Riduce il rischio di malattie

Una dieta ricca di pesce riduce il rischio di diabete e artrite reumatoide.

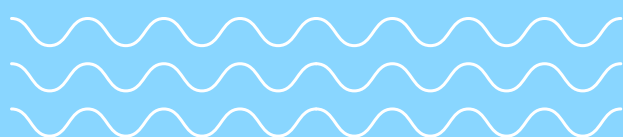


10 validi motivi per consumare pesce



10 Versatile e sostenibile

Il pesce si presta a molte preparazioni culinarie e, se scelto responsabilmente, sostiene la biodiversità marina.

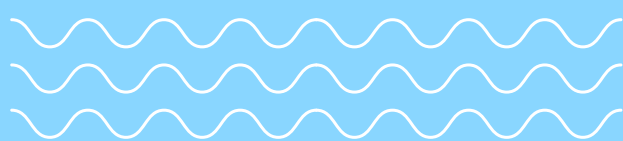


Consumare pesce in modo sostenibile è un gesto importante per il pianeta. Prediligi prodotti locali e di stagione e considera le opzioni di acquacoltura responsabile. Rispettare le stagionalità aiuta a proteggere gli ecosistemi marini.



10 validi motivi per consumare pesce

La stagionalità del pesce può variare leggermente in base alle condizioni climatiche e alle specifiche aree di pesca. Seguire la stagionalità del pesce non solo garantisce una scelta più sostenibile, ma permette anche di gustare prodotti al massimo della loro freschezza e qualità.



Gennaio - Marzo:

- Nasello
- Sogliola
- Calamaro
- Spigola
- Triglia
- Sardina
- Seppia
- Scorfano
- Polpo
- Rombo
- Sarago
- Cefalo (Muggine)
- Cernia
- Dentice
- Panocchia
- Pesce San Pietro
- Ricciola
- Sgombro

Aprile - Giugno:

- Acciuga (Alicia)
- Sardina
- Triglia
- Pesce Spada
- Tonno
- Scampo
- Gamberetto Rosa
- Granchio
- Mazzancolla
- Rana Pescatrice
- Razza
- Seppia
- Totano
- Spigola
- Orata
- Ombrina
- Pagello
- Palombo
- Scorfano



10 validi motivi per consumare pesce



Luglio - Settembre:

- Acciuga (Alice)
- Sardina
- Triglia
- Tonno
- Pesce Spada
- Ricciola
- Orata
- Spigola
- Sogliola
- Scorfano
- Sarago
- Cefalo (Muggine)
- Cernia
- Dentice
- Pagello
- Palombo
- Scampo
- Gamberetto Rosa
- Granchio
- Mazzancolla
- Rana Pescatrice
- Razza
- Seppia
- Totano

Ottobre - Dicembre:

- Acciuga (Alice)
- Sardina
- Triglia
- Sgombro
- Seppia
- Polpo
- Rombo
- Sarago
- Spigola
- Sogliola
- Scorfano
- Cefalo (Muggine)
- Cernia
- Dentice
- Panocchia
- Pesce San Pietro
- Ricciola
- Mazzancolla
- Moscardino
- Ombrina
- Orata
- Pagello
- Palombo
- Scampo
- Gamberetto Rosa
- Granchio
- Rana Pescatrice
- Razza
- Totano

