



Bueno a cualquier edad,
muchas variedades donde elegir,
se puede preparar
de muchas maneras,

pero... si se consume
**CRUDO, EN VINAGRE Ó
MARINADO**

no olvide previamente
CONGELARLO
al menos **48 horas**

**SE PREPARA FÁCIL, SE COME FÁCIL
Y SE DIGIERE FÁCIL**

En una dieta sana,
equilibrada y
con pocas calorías
que no falte un plato de
PESCADO

PESCADO

FUENTE DE:

Proteínas
con muchos aminoácidos esenciales
Ácidos grasos omega 3
Calcio
Yodo
Vitaminas B, A, E, D



PERTSONA
HELBURU

EUSKO JAURLARITZA



COMPROMISO CON
LAS PERSONAS

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD