

Tipos de pescados más consumidos	
Bacalao	Es un pescado blanco de mares fríos. Bajo contenido en grasa (casi toda se concentra en el hígado). Carne muy rica en proteínas, además de vitaminas del grupo B, fósforo y potasio.
Lenguado	Es un pescado blanco de aceptable calidad. Tiene poca grasa y no es demasiado rico en proteínas, pero aporta aminoácidos, yodo, magnesio... Y almacena menos metales que otros.
Merluza	La merluza es un pescado blanco con muy poca grasa y mucha proteína. Vitamina B12, hierro y potasio. Si no es muy grande, se la llama 'pescadilla'. Una curiosidad: es caníbal, puede comerse a otros peces de su misma especie.
Atún blanco	Azul, graso, rico en ácido fólico y omega-3. También se lo llama 'atún blanco' o 'albacora'. No confundir con el claro, más rojizo y de peor textura y sabor.
Salmón	Pescado azul completísimo en vitaminas, minerales y ácidos esenciales. En cuanto a grasa, su proporción es similar a la de la sardina.
Boquerón	Rico en omega-3 y no es tan graso como otros azules. Se llama 'anchoa' al producto cuando está en salazón. En conserva aprovechamos el calcio que contienen las espinas.
Caballa	Es un pescado azul, barato, rico en omega-3, vitaminas y minerales. Se consume principalmente fresco, pero también en conserva.
Dorada	Es pescado blanco rico en vitamina E, hierro, calcio... Una curiosidad. al nacer, es macho, a partir de los tres años suele cambiar de sexo.
Sardina	Uno de los pescados azules más ricos en omega-3 y vitamina B; y es imbatible en relación calidad-precio.
Pez espada	Es un pescado azul semigraso. No aporta mucha proteína, pero sí vitaminas A y B, fósforo y magnesio. No tiene espinas y es fácil de comer.
Trucha	Pescado semigraso que aporta en torno a 3 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne y que contiene proteínas de alto valor biológico, pero en cantidades inferiores a otros pescados. La trucha se considera un alimento muy nutritivo que aporta potasio y fosforo.
Besugo	Se trata de un pescado semigraso que en invierno se convierte en pescado azul por su alto contenido en grasa. Se pesca intensamente ya que es un pescado que se consume mucho y en Japón está considerado como uno de los mejores manjares en las grandes celebraciones.
Chicharro	Se recomienda la presencia en la dieta de chicharro y otros pescados azules por la calidad de su grasa que ayuda en la reducción del riesgo de enfermedades del corazón. El chicharro es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y posee vitaminas y minerales.
Lubina	La lubina, el bacalao, la pescadilla, la perca y la raya son los pescados blancos más magros, ya que aportan 1,3 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. La lubina se considera un pescado muy nutritivo que puede formar parte habitual de las dietas hipocalóricas.
Anchoa	La anchoa, la sardina y el chicharro son los tres pescados azules más consumidos en nuestro país. La anchoa no es uno de los pescados más grasos y por su pequeño tamaño se puede manipular con las manos sin necesidad de utilizar utensilios de cocina.
Gallo	Se trata de un pescado cuya característica principal es que tiene ambos ojos situados en el lado izquierdo del cuerpo. El Gallo es un pescado blanco de textura y

	sabor suaves con muy bajo contenido en grasa y hay muchas recetas en las que es el protagonista.
Rape	Este pescado también es conocido con el nombre de sapo o pejesapo. Se trata de un pescado blanco de agua salada que vive en el fondo oceánico. Gracias a la consistencia de su carne, y como sus filetes no tienen espinas, resulta perfecto para los que sienten rechazo al pescado.
Rodaballo	El rodaballo es un pescado blanco que por su suave sabor y su fácil digestión es perfecto para personas con el estómago delicado y para personas que estén pensando en hacer dieta. Se trata de un pescado de carne firme y exquisita.
Salmonete	El salmonete es un pescado con poco valor energético, aunque presenta un buen aporte en proteínas de alto valor biológico.
Tilapia	Tilapia tiene una exquisita carne blanca y un sabor delicado. Su textura firme facilita su preparación ya que es un pez muy versátil