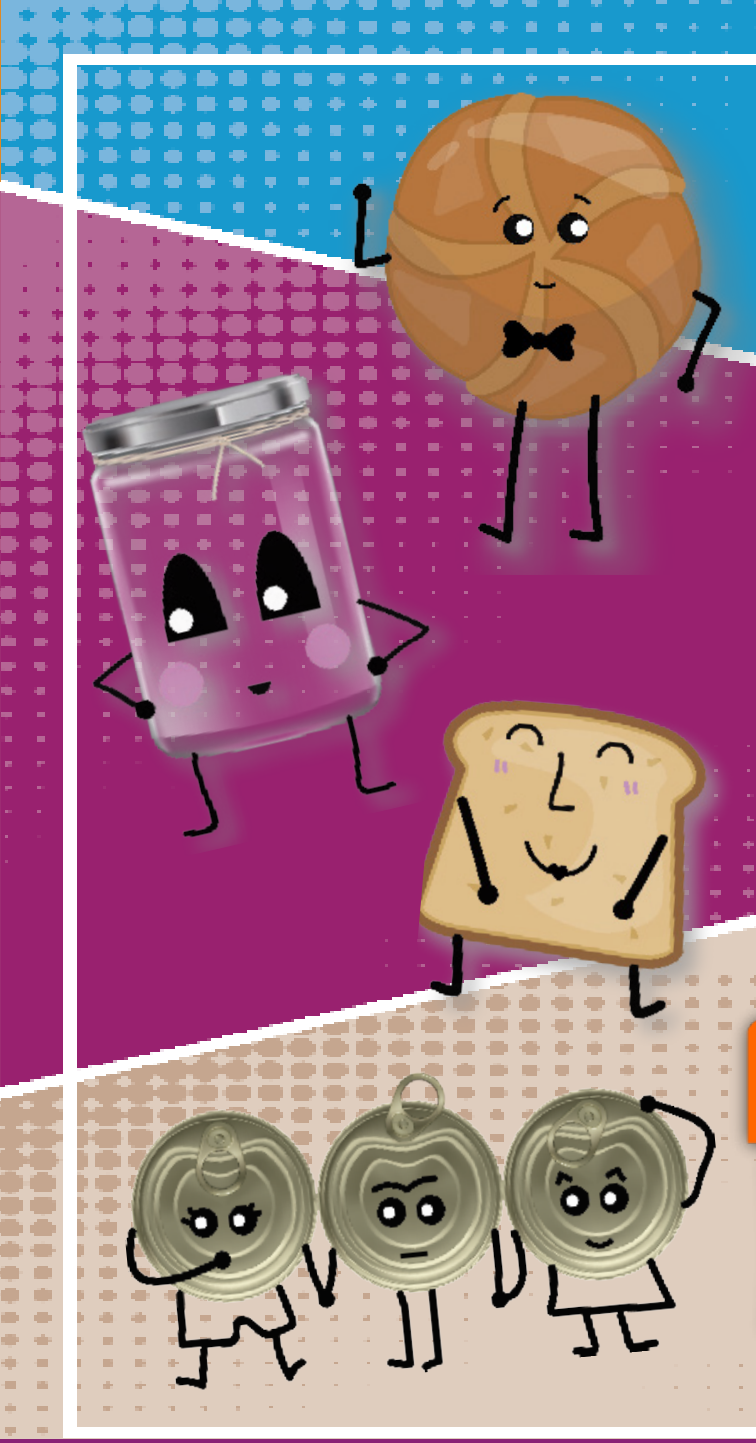
LOS OBJETIVOS DE ESTE PROGRAMA SON:

1. Fomentar el consumo de conservas de pescado y marisco entre la población infantil y juvenil de la comunidad autónoma.
2. Familiarizar a los niños y niñas de nuestra comunidad con el mundo de la conserva del pescado y del marisco para aumentar su conocimiento e interés por este producto.
3. Transmitir la importancia de las conservas de pescado y el marisco en la dieta en relación a sus aportaciones nutritivas.
4. Acercar a los estudiantes el conocimiento de las distintas especies de pescado y moluscos y sus características nutricionales.
5. Poner en valor el papel de los consumidores cómo colectivo, incluyendo a los más pequeños, a la hora de preservar los recursos del mar.
6. Aprender a conocer y manipular los alimentos del mar desde un punto de vista gastronómico empleando las conservas como base en platos sencillos, recetas, etc.

haz clic a tu bocata

www.faiclicaoteubocata.xunta.gal



XUNTA DE GALICIA

AS CONSERVAS DO MAR SON A MELLOR COMPAÑÍA PARA O TEU BOCATA!

haz clic a tu bocata

ANFACO CECOPESCA
UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO E DE PESCA (FEMP)
galicia
Xacobeo 2021
XUNTA DE GALICIA

Anchoas en aceite de oliva 100g

Calorias	253 kcal
	15,20 g
Colesterol	70,60 mg
Sodio	3,93 mg
Carbohidratos	0,37 g
Fibra	0 g
Azucre	0,37 g
Proteinas	28,620 g

Vitamina A	67,40 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	5,40 ug	Calcio	275 mg
Ferro	4,20 mg	Vitamina B3	9,15 mg

Atún ao natural 100g

Calorias	99,40 kcal
Graxa	0,60 g
Colesterol	51 mg
Sodio	320 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucre	0 g
Proteinas	23,50 g

Vitamina A	60 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	4 ug	Calcio	28 mg
Ferro	1 mg	Vitamina B3	18,78 mg

Mexillóns ao natural 100g

Calorias	82,10 kcal
Graxa	2,90 g
Colesterol	100 mg
Sodio	296 mg
Carbohidratos	2 g
Fibra	0 g
Azucre	2 g
Proteinas	12 g

Vitamina A	53,10 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	7,70 ug	Calcio	80 mg
Ferro	4,50 mg	Vitamina B3	3 mg

Atún en aceite de oliva 100g

Calorias	208 kcal
Graxa	12,10 g
Colesterol	39,80 mg
Sodio	291 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucre	0 g
Proteinas	24,80 g

Vitamina A	62,20 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	5 ug	Calcio	27,70 mg
Ferro	1,20 mg	Vitamina B1	18,20 mg

Sardiñas en aceite de oliva 100g

Calorias	218 kcal
Graxa	13,60 g
Colesterol	65 mg
Sodio	366 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucre	0 g
Proteinas	23,93 g

Vitamina A	49 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	29,60 ug	Calcio	314 mg
Ferro	2,90 mg	Vitamina B3	12,57 mg

Cabala en aceite de oliva 100g

Calorias	217 kcal
Graxa	13,80 g
Colesterol	66,90 mg
Sodio	382 mg
Carbohidratos	0,60 g
Fibra	0 g
Azucre	0,60 g
Proteinas	22,50 g

Vitamina A	125 ug	Vitamina C	0,09 mg
Vitamina B12	9,80 ug	Calcio	17,20 mg
Ferro	1,01 mg	Vitamina B3	17,10 mg

Calamares en salsa americana 100g

Calorias	195 kcal
Graxa	15,20 g
Colesterol	169,60 mg
Sodio	110 mg
Carbohidratos	1,50 g
Fibra	0 g
Azucre	1,50 g
Proteinas	13,12 g

Vitamina A	302,10 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	1,30 ug	Calcio	45,53 mg
Ferro	0,85 mg	Vitamina B3	7 mg

Berberechos ao natural 100g

Calorias	48 kcal
Graxa	9,5 g
Colesterol	40 mg
Sodio	3,52 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucre	0 g
Proteinas	90,5 g

Vitamina A	250 ug	Vitamina C	0 mg
Vitamina B12	0 ug	Calcio	128 mg
Ferro	124 mg	Vitamina B3	4,1 mg