

Foto: Sebastian Castañeda / PROMPERÚ

# El fruto bondadoso de un mar privilegiado



Desde los antiguos pobladores de Caral hasta nuestros días, los peruanos tenemos un legado de más de cinco mil años de poseer y cosechar la riqueza de nuestro inmenso y productivo mar hogar de una diversidad de reconocidas especies hoy denominadas superfoods, que son valiosa fuente de alimento, indispensables para una vida saludable.



Foto: Alex Bryce / PROMPERÚ



Fotos: César Vega / PROMPERÚ



seafood@promperu.gob.pe  
www.peru.info

#SuperFoodsPeru



# Super Foods Peru

**PESCADOS Y MARISCOS**

# Especies marinas que dan vida



Variados y ricos en nutrientes, los superalimentos pesqueros son la alternativa ideal para un estilo de vida saludable

Los productos pesqueros del mar, ríos y lagunas han sido parte fundamental de la alimentación de los habitantes del Perú desde siempre,

y gracias a las condiciones climáticas –un privilegio natural que hemos podido aprovechar– la abundancia de la pesca peruana no se sustenta únicamente en la cantidad de recursos disponibles, sino también en su calidad y variedad.

Diferentes especies contienen altos niveles de omega 3 (EPA y DHA) y aminoácidos esenciales. Además son importante fuente de proteínas, vitaminas A, B, D y E, elevadas dosis de minerales, los cuales en muchos casos brindan extraordinarios beneficios para la salud, contribuyendo a mejorar el estilo y la calidad de vida de las personas.

Con una gestión moderna y responsable, Perú ofrece alimentos e insumos para la industria global a través de una actividad sostenible que preserva y protege el fruto de sus mares.



## SÚPER PESCADOS AZULES

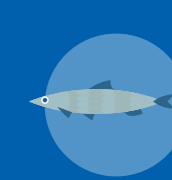
Ricos en proteínas, ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA) y vitaminas A y D

## SÚPER PESCADOS

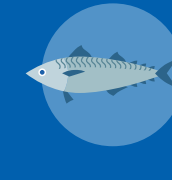
Abundantes proteínas y vitaminas A, D y E

## SÚPER MARISCOS

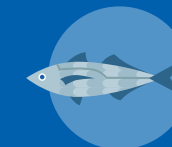
Alto contenido de proteínas, vitaminas, calcio, hierro, potasio, sodio y yodo.



ANCHOVETA



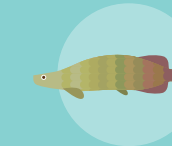
CABALLA



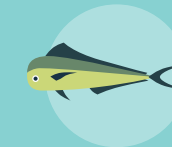
JUREL



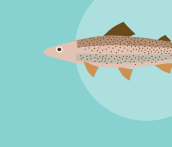
ATÚN



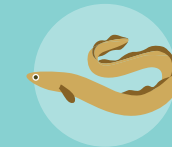
PAICHE



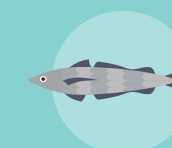
PERICO



TRUCHA



ANGUILA



MERLUZA



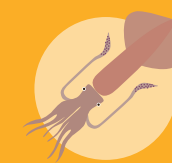
CONCHA DE ABANICO



CALAMAR



LANGOSTINO



POTA