



# ¿Conoces la fórmula de la felicidad?



**Organización  
Productores  
Pesqueros Lugo**

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

**Este año te presentamos más  
beneficios de comer pescado...**

con la colaboración de:

Dr. Guillermo Aldama López

Dr. Miguel Ángel Martínez Olmos

Dr. Secundino Cigarrán Guldris

D<sup>a</sup>. Rosaura Leis

$$P = S \infty$$

COMER PESCADO = SALUD x SABOR  
(al infinito)

# 2021





“ Por su contenido en vitamina D, Omega 3 y proteínas de alto valor biológico; el pescado es un alimento anti-Covid.

Dr. Secundino Cigarrán Guldris | FEA Nefrología Hospital Público da Mariña (Burela, Lugo)

### Merluza de pincho

-  Pescada do Pincho
-  HKE
- Merluccius merluccius*
- ...
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
-  Con Anzuelo, una a una
- ...
-  Todo el año

# ENERO

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$   
 COMER PESCADO  
 =  
 SALUD x SABOR  
 (al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



Los nutrientes del pescado ayudan a mantener la salud física, cognitiva, ósea, ocular, función vascular y el sistema inmune de las personas mayores.

Dr. Miguel Ángel Martínez Olmos | Servicio Endocrinología y Nutrición CHUS

### Tintorera

-  Caella, Quenlla, Tiburón azul
-  BSH
-  *Prionace glauca*
- ...
-  Flota de palangre de superficie en el Atlántico
- ...
-  Con anzuelo, una a una
- ...
-  Todo el año

# FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

# 2021

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



El pescado debe formar parte de la alimentación saludable del niño y del adolescente, con 3 ó 4 raciones a la semana.

D<sup>a</sup>. Rosaura Leis | Profesora de Pediatría USC | Nutrición Pediátrica CHUS | Asoc Española Pediatría

## Caballa

-  Xarda, Rincha
-  MAC
- Scomber scombrus*
- ...
-  Flotas del Cantábrico: cerco o arrastre de litoral
- ...
-  Artes de arrastre, cerco artesanal o anzuelo
- ...
-  Principal de febrero a abril

# MARZO

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



El consumo de pescado ayuda a regular los niveles de colesterol, elevando el colesterol “bueno” o HDL y disminuyendo el llamado colesterol “malo” o LDL.

Dr. Guillermo Aldama López | Ud Cardiología CHUAC | Soc Española de Cardiología | Fund Española Corazón

## Gallo

-  Meiga, Rapante
-  LEZ
- Lepidorhombus spp*
- ...
-  Flota de arrastre del Cantábrico
- ...
-  Artes de arrastre de litoral
- ...
-  Todo el año

# ABRIL

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



“ En general el consumo de pescado y vegetales favorece la regeneración intestinal y previene las enfermedades inflamatorias intestinales por su aporte en Vitamina D y Omega 3.

Dr. Secundino Cigarrán Guldris | FEA Nefrología Hospital Público da Mariña (Burela, Lugo)

### Cabra de altura

-  Gallineta
-  BRF
- Helicolenus dactylopterus*
- ...
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
-  Con anzuelo, una a una
- ...
-  Todo el año

# M A Y O

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$   
 COMER PESCADO  
 =  
 SALUD x SABOR  
 (al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



“ El pescado y el marisco son fuente de yodo; su consumo puede ayudar a prevenir problemas de tiroides.

Dr. Miguel Ángel Martínez Olmos | Servicio Endocrinología y Nutrición CHUS

## Jurel

-  Chicharro, Xurel, Chinchos
-  HOM
- Trachurus trachurus*
- ...
-  Flotas del Cantábrico: cerco o arrastre de litoral
- ...
-  Artes de arrastre, cerco artesanal o anzuelo
- ...
-  Todo el año

# JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# 20/21

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



Los ácidos grasos Omega 3 de cadena larga, que se encuentran en el pescado, favorecen el desarrollo neuronal y de la retina en el niño.

D<sup>a</sup>. Rosaura Leis | Profesora de Pediatría USC | Nutrición Pediátrica CHUS | Asoc Española Pediatría

### Bonito del norte

-  Atún blanco / Albacora
-  ALB
-  *Thunnus alalunga*
- ...
-  Flota bonitera del Cantábrico
- ...
-  Curricán, uno a uno con anzuelo
- ...
-  Junio a octubre

# JULIO

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



“ En la dieta pesco-mediterránea el pescado es una fuente importante de grasas y proteínas; y ha demostrado ser la mejor opción para vivir muchos años con buena calidad de vida.

Dr. Guillermo Aldama López | Ud Cardiología CHUAC | Soc Española de Cardiología | Fund Española Corazón

## Palometa roja

-  Rey, Virrey, Castañeta encarnada BXD  
*Beryx decadactylus*
- ...
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
-  Con Anzuelo, una a una
- ...
-  Todo el año

# AGOSTO

# 2021

LU MA MI JU VI SA DO

						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$   
COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**

 UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP)

 XUNTA DE GALICIA

  
NUEVA CREC LLENA MENG



El consumo de pescado ayuda a mantener la microbiota o flora intestinal en la población.

Dr. Secundino Cigarrán Guldris | FEA Nefrología Hospital Público da Mariña (Burela, Lugo)

### Pez espada

-  Peixe espada
-  SWO
- Xiphias gladius*
- ...
-  Flota de palangre de superficie en el Atlántico
- ...
-  Con anzuelo, uno a uno
- ...
-  Todo el año

# SEPTIEMBRE

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$$P = S^{\infty}$$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



El pescado aporta vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles que regulan nuestro metabolismo, actúan como antioxidantes y ayudan a mantener un adecuado estado de salud.

Dr. Miguel Ángel Martínez Olmos | Servicio Endocrinología y Nutrición CHUS

## Bertorella

-  Brótola de roca
-  GFB
- Phycis blennoides*
- ...
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
-  Con anzuelo, una a una
- ...
-  Todo el año

# OCTUBRE

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				01	02	<b>03</b>
04	05	06	07	08	09	<b>10</b>
11	<b>12</b>	13	14	15	16	<b>17</b>
18	19	20	21	22	23	<b>24</b>
25	26	27	28	29	30	<b>31</b>

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



El pescado aporta proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos Omega 3 y minerales y vitaminas fundamentales para el adecuado desarrollo durante la infancia y la adolescencia.

D<sup>a</sup> Rosaura Leis | Profesora de Pediatría USC | Nutrición Pediátrica CHUS | Asoc Española Pediatría

## Rape

-  Peixe Sapo
-  ANK
- Lophius budegassa*
- ...
-  Flota de arrastre del Cantábrico
- ...
-  Artes de arrastre de litoral
- ...
-  Todo el año

# NOVIEMBRE

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$

COMER PESCADO  
=  
SALUD x SABOR  
(al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**



“ El recubrimiento que protege nuestras células está hecho de grasa. Para repararlo y fabricar nuevas células el cuerpo necesita grasas de alta calidad y el pescado es una fuente ideal para ello.

Dr. Guillermo Aldama López | Ud Cardiología CHUAC | Soc Española de Cardiología | Fund Española Corazón

### Besugo

-  Pancho, Ollomol
-  SBR
-  *Pagellus bogaraveo*
- ...
-  Flota de palangre de fondo en aguas europeas
- ...
-  Con Anzuelo, una a una
- ...
-  Todo el año

# DICIEMBRE

# 2021

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)

$P = S^{\infty}$   
 COMER PESCADO  
 =  
 SALUD x SABOR  
 (al infinito)

 **Organización Productores Pesqueros Lugo**

 **ABSA**

# P = S ∞ PESCADO = SALUD x SABOR



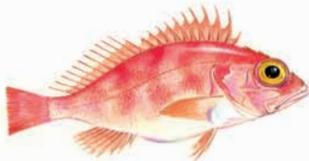
## ENERO 2021

“ Por su contenido en vitamina D, Omega 3 y proteínas de alto valor biológico; el pescado es un alimento anti-Covid. ”



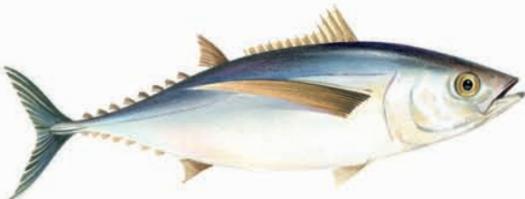
## MARZO 2021

“ El pescado debe formar parte de la alimentación saludable del niño y del adolescente, con 3 ó 4 raciones a la semana. ”



## MAYO 2021

“ En general el consumo de pescado y vegetales favorece la regeneración intestinal y previene las enfermedades inflamatorias intestinales por su aporte en Vitamina D y Omega 3. ”



## JULIO 2021

“ Los ácidos grasos Omega 3 de cadena larga, que se encuentran en el pescado, favorecen el desarrollo neuronal y de la retina en el niño. ”



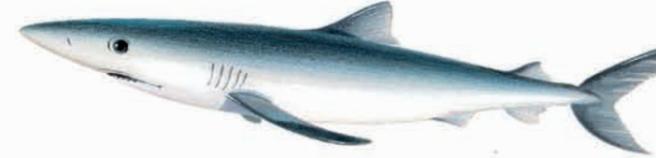
## SEPTIEMBRE 2021

“ El consumo de pescado ayuda a mantener la microbiota o flora intestinal en la población. ”



## NOVIEMBRE 2021

“ El pescado aporta proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos Omega 3 y minerales y vitaminas fundamentales para el adecuado desarrollo durante la infancia y la adolescencia. ”



## FEBRERO 2021

“ Los nutrientes del pescado ayudan a mantener la salud física, cognitiva, ósea, ocular, vascular y el sistema inmune de las personas mayores. ”



## ABRIL 2021

“ El consumo de pescado ayuda a regular los niveles de colesterol, elevando el colesterol “bueno” o HDL y disminuyendo el llamado colesterol “malo” o LDL. ”



## JUNIO 2021

“ El pescado y el marisco son fuente de yodo; su consumo puede ayudar a prevenir problemas de tiroides. ”



## AGOSTO 2021

“ En la dieta pesco-mediterránea el pescado es una fuente importante de grasas y proteínas; y ha demostrado ser la mejor opción para vivir muchos años con buena calidad de vida. ”



## OCTUBRE 2021

“ El pescado aporta vitaminas del grupo B y vitaminas liposolubles que regulan nuestro metabolismo, actúan como antioxidantes y ayudan a mantener un adecuado estado de salud. ”



## DICIEMBRE 2021

“ El recubrimiento que protege nuestras células está hecho de grasa. Para repararlo y fabricar nuevas células el cuerpo necesita grasas de alta calidad y el pescado es una fuente ideal para ello. ”

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)



# 2022

**ENERO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**MAYO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**SEPTIEMBRE**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**FEBRERO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

**JUNIO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**OCTUBRE**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**MARZO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**JULIO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**NOVIEMBRE**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**ABRIL**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**AGOSTO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**DICIEMBRE**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Acción incluida en el Plan de Producción y Comercialización de OPP Lugo



**Organización Productores Pesqueros Lugo**

