

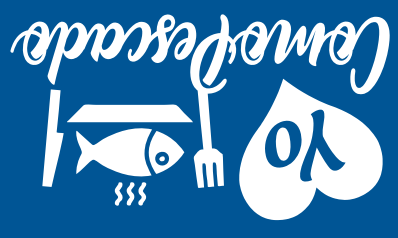
SEPTIEMBRE						
25	26	27	28	29	30	
18	19	20	21	22	23	24
11	12	13	14	15	16	17
4	5	6	7	8	9	10
1	2	3				
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
MAYO						
29	30	31				
22	23	24	25	26	27	28
15	16	17	18	19	20	21
8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
ENERO						
30	31					
23	24	25	26	27	28	29
16	17	18	19	20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

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

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

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

2023



P = S = ∞

COMER PESCADO = SALUD x SABOR
(al infinito)

Fundación DIETATLÁNTICA | ❤️

“ No se trata sólo de vivir más años, sino con mejor calidad de vida.

El pescado es el Tesoro del mar: una fuente excepcional de dieta cardiosaludable”

12 frases de “DIETLÁNTICA: I Foro de Fomento de Consumo de Pescado, Alimentación Saludable y Sostenible en la Dieta Atlántica” Fundación DietaAtlántica (USC) - Xunta de Galicia



OPP-7
Burela



“ El pescado y los productos del mar deben formar parte de la dieta desde el embarazo y a lo largo de toda la vida.

Prof. Rosaura Leis
 Prof. Pediatría USC.
 GI Nutrición Pediátrica IDIS.
 Nutrición Pediátrica CHUS.
 Fundación Dieta Atlántica USC.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

ENERO

2022



Merluza de pincho

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

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						



“ Una dieta saludable con pescado mejora nuestras defensas y reduce el riesgo de enfermedad. ”

Prof. Ángel Gil

Catedrático Bioquímica Universidad Granada.

Presidente Fundación Iberoamericana Nutrición (FINUT).



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

FEBRERO

2022



Tintorera

Caella, Quenlla, Tiburón azul



BSH

Prionace glauca



Flota de palangre de superficie en el Atlántico



Con anzuelo, una a una



Todo el año

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						



“ El pescado en la dieta atlántica es uno de los secretos de la longevidad saludable en Galicia.

Dr. Guillermo Aldama López
Unidad Cardiología CHUAC.
Sociedad Española Cardiología.
Fundación Española Corazón.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

MARZO

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			

2022



Gallo

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



“ El consumo de pescado azul se asocia a un envejecimiento más saludable.

Prof. Fernando Rodríguez-Artalejo
Médico epidemiólogo.
Catedrático Medicina Preventiva y Salud Pública Universidad Autónoma de Madrid.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

ABRIL

2022

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	



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



“ Los ácidos grasos omega-3 de cadena larga del pescado favorecen el desarrollo neuronal y de la retina en el niño.

Prof.^a Rosaura Leis
 Prof. Pediatría USC.
 GI Nutrición Pediátrica IDIS.
 Nutrición Pediátrica CHUS.
 Fundación Dieta Atlántica USC.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

MAYO

2022



Cabra de altura

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



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					



“ El pescado tiene una de las tasas de retorno de energía más altas.

Prof. Gumerindo Feijóo
Catedrático Ingeniería Química USC.
Fundación Dieta Atlántica USC.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com



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			

2022



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



“ El consumo de pescado disminuye la fragilidad de la gente mayor y mejora su calidad de vida.

Prof. **Fernando Rodríguez-Artalejo**
Médico epidemiólogo.
Catedrático Medicina Preventiva y Salud Pública Universidad Autónoma de Madrid.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com





JULIO

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

2022



Bonito del norte

-  Atún blanco / Albacora
-  Flota bonitera del Cantábrico
-  Curricán, uno a uno con anzuelo
-  Junio a octubre



“ Los niños y los adolescentes deben consumir 3-4 raciones de pescado a la semana.

Prof.^a Rosaura Leis
 Prof. Pediatría USC.
 GI Nutrición Pediátrica IDIS.
 Nutrición Pediátrica CHUS.
 Fundación Dieta Atlántica USC.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com


AGOSTO

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				

2022



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



“ El consumo de pescado ayuda a la salud de tu corazón.

Dr. Guillermo Aldama López
Unidad Cardiología CHUAC.
Sociedad Española Cardiología.
Fundación Española Corazón.



**OPP-7
Burela**

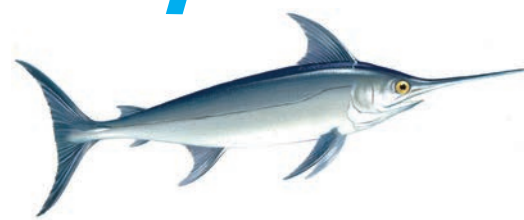
Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com






SEPTIEMBRE

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		

2022



Pez espada

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



“ La dieta atlántica tiene una huella de carbono baja.

Prof. Gumerindo Feijóo
Catedrático Ingeniería Química USC.
Fundación Dieta Atlántica USC.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)






#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

OCTUBRE

2022



Bertorella

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

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						

“ El pescado es una fuente importante de vitamina D, que contribuye a un menor riesgo de enfermedades infecciosas.

Prof. Ángel Gil

Catedrático Bioquímica Universidad Granada.

Presidente Fundación Iberoamericana Nutrición (FINUT).



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)






#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com

NOVIEMBRE

2022



Rape

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

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				



“ La ingesta de pescado y sus ácidos omega-3 reduce la pérdida de fuerza con la edad y conserva mejor la función de los miembros inferiores.

Prof. **Fernando Rodríguez-Artalejo**
Médico epidemiólogo.
Catedrático Medicina Preventiva y Salud Pública Universidad Autónoma de Madrid.



**OPP-7
Burela**

Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela (LUGO)

#YoComoPescado #AmorAlMar    oppburela.com






DICIEMBRE

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	

2022



Besugo

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



P = S ∞

COMER PESCADO = SALUD x SABOR
(al infinito)



ENERO 2022

“ El pescado y los productos del mar deben formar parte de la dieta desde el embarazo y a lo largo de toda la vida.



MARZO 2022

“ El pescado en la dieta atlántica es uno de los secretos de la longevidad saludable en Galicia.



MAYO 2022

“ Los ácidos grasos omega-3 de cadena larga del pescado favorecen el desarrollo neuronal y de la retina en el niño.



JULIO 2022

“ El consumo de pescado disminuye la fragilidad de la gente mayor y mejora su calidad de vida.



SEPTIEMBRE 2022

“ El consumo de pescado ayuda a la salud de tu corazón.



NOVIEMBRE 2022

“ El pescado es una fuente importante de vitamina D, que contribuye a un menor riesgo de enfermedades infecciosas.



FEBRERO 2022

“ Una dieta saludable con pescado mejora nuestras defensas y reduce el riesgo de enfermedad.



ABRIL 2022

“ El consumo de pescado azul se asocia a un envejecimiento más saludable.



JUNIO 2022

“ El pescado tiene una de las tasas de retorno de energía más altas.



AGOSTO 2022

“ Los niños y los adolescentes deben consumir 3-4 raciones de pescado a la semana.



OCTUBRE 2022

“ La dieta atlántica tiene una huella de carbono baja.



DICIEMBRE 2022

“ La ingesta de pescado y sus ácidos omega-3 reduce la pérdida de fuerza con la edad y conserva mejor la función de los miembros inferiores.