



Los productos pesqueros forman parte importante de la alimentación habitual en los hogares vascos.



importante de la alimentación habitual en los hogares vascos.

En 2017, de media se consumieron per cápita...

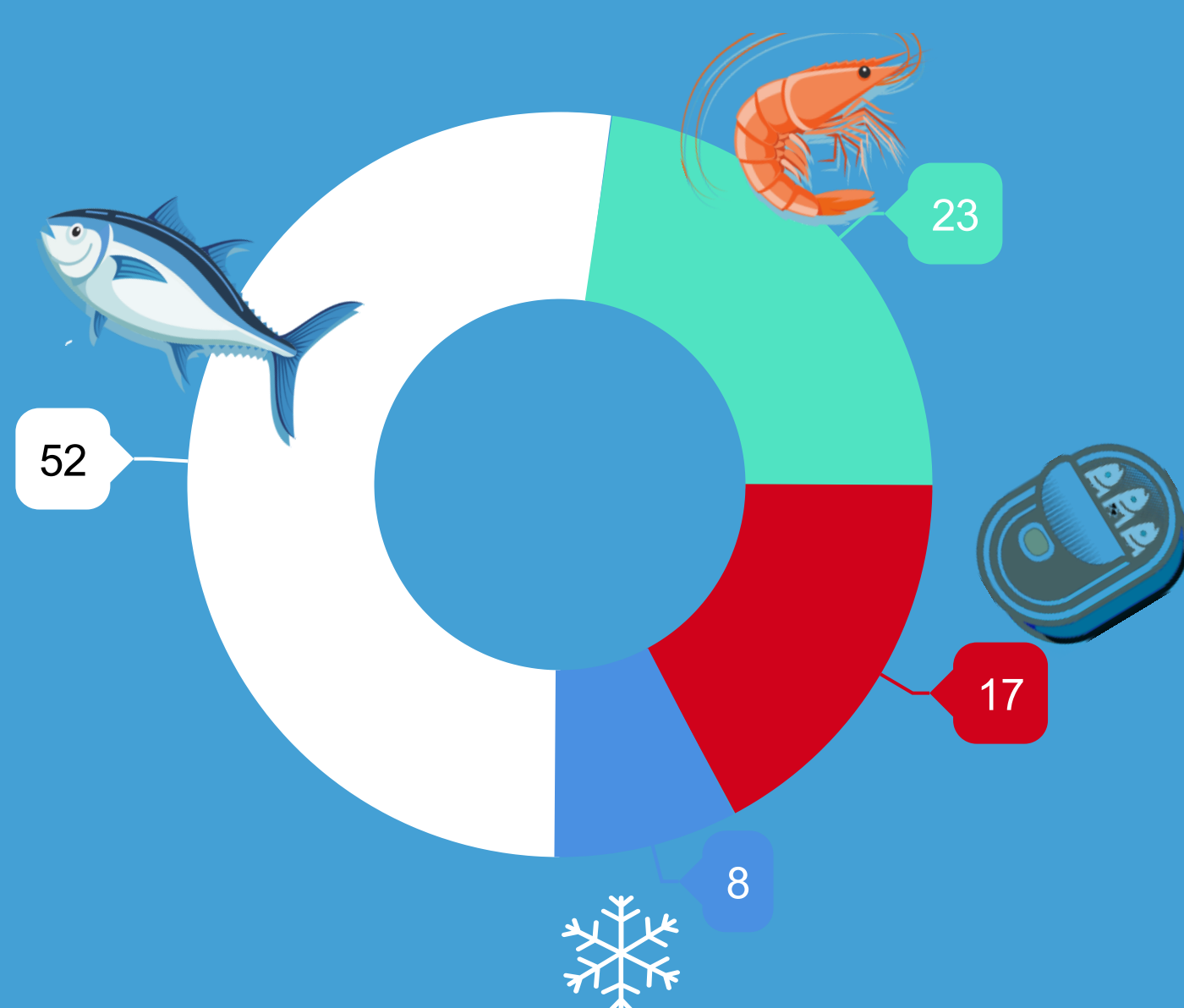
lo que supuso un gasto per cápita anual de ...



+ 6,25 kg más que la media estatal

= 266 €

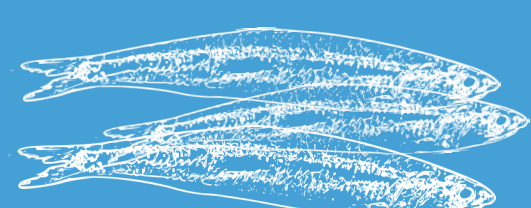
El desglose del consumo medio per cápita por tipo de producto pesquero revela que el pescado fresco es la categoría más consumida, con un 52 % del total. Después están los mariscos/moluscos con un 23 % y las conservas con un 17 %. Muy por debajo se encuentran los pescados congelados (8 %).



El consumo de pescado fresco muestra una bajada en la mayoría de las especies, aunque el atún y el bacalao fresco muestran un aumento significativo dentro de la pesca extractiva



Merluza y pescadilla fresca



Boquerones frescos

+10%

+20%

+23%

-27%*

-19%

Atún y bonito

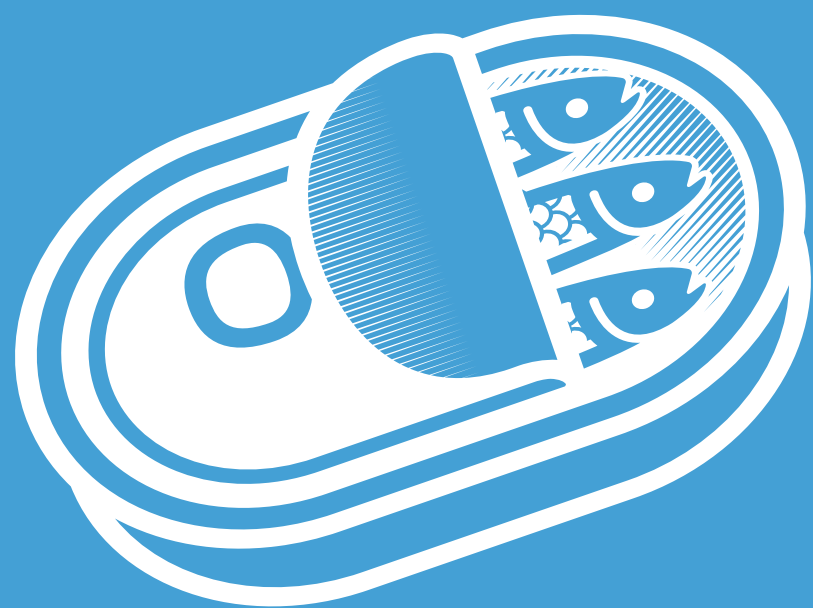
Bacalao fresco

Salmón fresco



* aunque sigue siendo, con mucho, el pescado más consumido

... exceptuando las conservas y productos transformados de la pesca, que invierten la tendencia con un aumento del ...



+17%

RECUERDA:

Se recomienda consumir al menos 3 raciones de pescado por semana (150 g aprox /ración) para garantizar el suministro de nutrientes clave, especialmente ac. grasos beneficiosos, vitamina D, yodo y selenio

* esta cantidad varía en embarazadas y niños-niñas de corta edad y dependiendo de la especie consumida