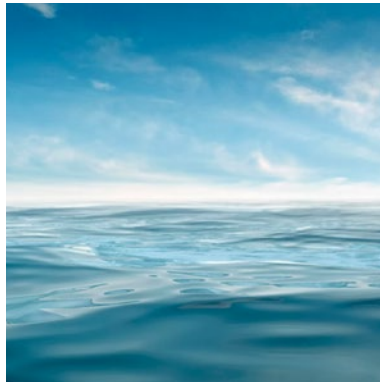


**oisi**

Lo más bueno del mar





Lo más bueno del mar

Nuestros clientes pueden confiar en nosotros. Todo el pescado y marisco se caracteriza por su calidad, sabor y textura y todos nuestros esfuerzos se centran en conseguir que la distribución y los profesionales y consumidores, nos vean como un socio competente, fiable y leal

**Calidad máxima y excelente servicio**

# Gusto por sabor a mar

Por cada idea que supera nuestras expectativas, surgen miles que solo aportan complejidad a nuestra vida. Tendemos a pensar que esto es inevitable. Pero no es así. Nuestro propósito es sencillo. En lugar de ofrecerle una gama de productos más o menos iguales, queremos proponerle opciones distintas, que puedan marcar de verdad una diferencia en su vida.





Por cada idea que supera nuestras expectativas, surgen miles que solo aportan complejidad a nuestra vida. Tendemos a pensar que esto es inevitable. Pero no es así. Nuestro propósito es sencillo. En lugar de ofrecerle una gama de productos más o menos iguales, queremos proponerle opciones distintas, que puedan marcar de verdad una diferencia en su vida.

Creemos que hacer las cosas bien es importante y que todos los días son únicos. Porque en el mercado actual la competitividad y la lucha

por ser la marca elegida es más feroz que nunca. Por eso, Combinamos la juventud con la sabiduría del sector y una identidad propia, hecha de creatividad, diversidad y sorpresa. Con una visión cálida y sencilla. Usando la imaginación, una de las principales cualidades del carácter mediterráneo, para enfrentarnos a lo convencional, lo establecido, lo rutinario y encontrar mejores maneras de hacer las cosas y ofrecer el pescado y marisco fresco más bueno del mar.

Calidad y seguridad  
son esenciales

Orientación al  
cliente

Clientes

**En Oisi nos esforzamos día tras día, para ofrecer excelentes pescados y mariscos frescos, sanos y seguros, que tenga un exquisito sabor a mar y una experiencia única para los sentidos de nuestros clientes.**

Calidad, nada más y nada menos,... El diccionario nos dice que "calidad" es "una o conjunto de propiedades inherentes a una persona o cosa que permiten apreciarla con respecto a las restantes de su especie". Es confianza en las cosas bien hechas, quizá aquello de que el trabajo bien hecho no tiene fronteras. Estar convencido. Saber que, en manos de profesionales, todo marchará sin problemas. Evitar lo indeseable, o tener la certeza de que inevitablemente todo funcionara a la perfección.

**Pensándolo bien, igual no tiene nada que ver, y es algo así como ¡dormir tranquilo!**

**En Oisi queremos trabajar contigo, poniendo a tu disposición un gran equipo con una amplia visión de mercado, para hacer más fácil tu vida.**

Somos una empresa llena de pasión, fuerza y vitalidad, con valores locales y horizontes globales. Un grupo de personas dispuestas a satisfacer los gustos particulares y los requerimientos profesionales, con el compromiso personal para cumplir con sus encargos, deseos y expectativas.

Una organización que se implica, preocupada por entender las necesidades de los clientes y dar solución a sus problemas; así como realizar esfuerzos adicionales con el fin de exceder sus expectativas y mejorar su calidad de vida, teniendo en cuenta, entre otras, las variables de respeto, amabilidad, calidad, oportunidad y excelencia.

**Nuestra meta es la excelencia en la calidad de nuestros productos y servicios.**

Nuestra exigencia por la calidad a todos los niveles. Desde el producto; fresco, sano, sabroso y variado; hasta la implantación de las más estrictas medidas de seguridad alimentaría, pasando por las inversiones en la mejora de los procesos logísticos para mantener la frescura del producto, responden a nuestro afán por llegar a un perfil de cliente, con un paladar universal y abierto, que no conoce de edades, ni fronteras y que busca el punto de equilibrio óptimo en la relación calidad-precio, algo muy importante para los consumidores españoles y clientes del sector de alimentación y HORECA.

**Desde nuestros orígenes, hemos sido fieles a una idea clara, a un gran objetivo: ser una empresa universal, sin horizontes, global. Y todos los pasos, han ido encaminados a responder a ese reto.**





## **Cefalópodos**

Los cefalópodos forman parte de la cocina mediterránea y oriental. Desde el punto de vista nutricional, un cefalópodo es un alimento muy beneficioso para el organismo. Entre otras muchas propiedades, su consumo favorece el sistema inmunológico, además de colaborar en la formación de huesos, cartílagos y dientes.

## **Marisco**

Los mariscos aportan nutrientes básicos a la alimentación y son algunos de los alimentos estrella de la dieta mediterránea, uno de los planes de alimentación más equilibrados, que permite una correcta nutrición, sin engordar, manteniendo el peso adecuado de la persona, según talla y edad.

## **Pescado**

Los pescados poseen propiedades nutricionales que los convierten en alimentos fundamentales dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiosaludable. No sólo disponen de proteínas de excelente calidad, sino que además presentan un perfil de lípidos más saludable que el de otros alimentos también ricos en proteínas, como las carnes.

# Cefalópodos

Los cefalópodos (del griego pies en la cabeza) son un grupo de animales invertebrados perteneciente al grupo de los moluscos, siendo dentro de ellos, probablemente, el grupo más evolucionado. Los cefalópodos son carnívoros y depredadores pero también maestros en el arte del camuflaje. Entre los cefalópodos podemos destacar a los octópodos, como el pulpo, o decápodos, como los calamares o sepias.

Los cefalópodos forman parte de la cocina mediterránea y oriental. Desde el punto de vista nutricional, un cefalópodo es un alimento muy beneficioso para el organismo. Entre otras muchas propiedades, su consumo favorece el sistema inmunológico, además de colaborar en la formación de huesos, cartílagos y dientes.

Los cefalópodos constituyen un alimento muy rico en diferentes nutrientes, pero aporta muy pocas calorías. Se calcula que cada 100 gramos de un cefalópodo aporta menos de 80 calorías.

Los cefalópodos son una fuente importante de agua, ya que el casi 80% de su composición se debe a este líquido elemento, y también en proteínas, casi unos 18 gramos de proteína por cada 100 gramos de cefalópodo, además de diferentes minerales. Entre los minerales contenidos en los cefalópodos podríamos destacar el zinc. El contenido de zinc en los cefalópodos es, en general, aproximadamente 1,7 mg. por cada 100 gramos. Entre las funciones en que el zinc participa podemos destacar la contractibilidad de los músculos, el crecimiento del pelo y las uñas o ayuda en la cicatrización de heridas.

Pero los cefalópodos además de zinc, contienen otros minerales muy interesantes para la salud. Por ejemplo son ricos en calcio, fósforo, yodo, potasio o selenio. Este último mineral, el selenio, retrasa el proceso del envejecimiento de las células del organismo, a la vez que le confieren propiedades preventivas contra el cáncer.

Los cefalópodos también aportan al organismo diferentes vitaminas. Entre ellas destacaremos la vitamina B12. La vitamina B12 favorece el funcionamiento de diferentes sistemas del organismo, como son el sistema circulatorio, el sistema inmunológico y el sistema nervioso.



## Anillas de pota

Pota es el nombre que recibe cierta especie de molusco marino con un aspecto similar al del calamar, con el que suele ser confundido. Los platos elaborados con pota son prácticamente los mismos que los realizados en base a los calamares, aunque suele preferirse cortadas en rabas o anillas.

## Calamar

El calamar, también llamado jibión, es un molusco marino con cabeza provista de tentáculos y que presenta una bolsa de tinta comestible de uso culinario. Los ejemplares de pequeño tamaño, es decir, los más jóvenes, reciben el nombre de chipirón.

## Pota

A las potas también se las llama calamares voladores o luras. Son unos cefalópodos similares en apariencia al calamar, pero de menor calidad gastronómica. Su cuerpo es alargado, presenta una concha interna o pluma y una bolsa de tinta de color pardusco.

## Pulpo

Es un molusco que carece por completo de concha y que puede llegar medir hasta 80 centímetros de largo. Tiene en la cabeza un pico córneo y 8 tentáculos del mismo tamaño, provistos de 2 filas de ventosas. Se pesca en las proximidades de la costa del Atlántico y del Mediterráneo.

## Rejo de potón

La pota, también conocida como calamar gigante, es un cefalópodo de calidad inferior al calamar. Hay varias especies de la familia como la pota voladora, que es de tamaño pequeño o la pota argentina, a la que le otorgan mayor calidad.

## Sepia

La sepia común es un cefalópodo de unos 20 centímetros de largo que habita en fondos costeros con presencia abundante de algas. Su cuerpo es oval, gris-beige, con reflejos malvas.

# Anillas de Pota



Pota es el nombre que recibe cierta especie de molusco marino con un aspecto similar al del calamar, con el que suele ser confundido.

Su alimentación es carnívora, estando constituida por peces pelágicos, crustáceos e invertebrados en general. Habita en las aguas del Océano Atlántico, Mar Mediterráneo y del Océano Pacífico desde zonas casi superficiales hasta una profundidad de por lo menos 800 metros, durante la noche tiende a ascender a las aguas superficiales, esto hace que su pesca se realice preferentemente en horas nocturnas mediante poterías que realizan la captura con redes de arrastre. En lo referente a la gastronomía, los platos elaborados con pota son prácticamente los mismos que los realizados en base a los calamares, aunque suele preferirse cortadas en rabas o anillas.

# Calamar



El calamar, también llamado jibión, es un molusco marino con cabeza provista de tentáculos y que presenta una bolsa de tinta comestible de uso culinario. Los ejemplares de pequeño tamaño, es decir, los más jóvenes, reciben el nombre de chipirón. En su interior presentan una concha llamada pluma, de naturaleza córnea, que proporciona al animal consistencia y que interviene en su movimiento. Cuando está vivo, su cuerpo es casi transparente y puede presentar distintas tonalidades, con frecuencia rosáceas, con un moteado pardusco en el dorso, y con la zona ventral y los laterales lisos. Su longitud media es de 15 a 25 centímetros, si bien puede medir hasta 30-40 centímetros. Esta especie se localiza por lo general en aguas poco profundas, aunque también los hay que habitan a grandes profundidades. Realiza migraciones de acercamiento a las costas. El calamar común se distribuye por el Atlántico, desde las costas noruegas hasta las islas Canarias, y en la costa occidental del Mediterráneo. Las capturas se llevan a cabo durante todo el año.

# Pota



A las potas también se las llama calamares voladores o luras. Son unos cefalópodos similares en apariencia al calamar, pero de menor calidad gastronómica. Su cuerpo es alargado, presenta una concha interna o pluma y una bolsa de tinta de color pardusco. Su coloración externa es clara, salpicada con pequeñas manchas de color violáceo que se oscurecen cuando se saca al animal fuera del agua. Por lo general, los ejemplares del Mediterráneo son de menor tamaño, de entre 20 y 25 centímetros de largo, que los del Atlántico, que pueden llegar a medir 75 centímetros.

Otras especies conocidas de su misma familia son el volador (*Illex coindetti*), de menor tamaño que la pota común, y la pota argentina (*Illex argentinus*), de muy buena calidad.

# Pulpo



Es un molusco que carece por completo de concha y que puede llegar a medir hasta 80 centímetros de largo. Tiene en la cabeza un pico córneo y 8 tentáculos del mismo tamaño, provistos de 2 filas de ventosas. Se pesca en las proximidades de la costa del Atlántico y del Mediterráneo. El pulpo común (*Octopus vulgaris*) es la especie más abundante y la que goza de mayor aprecio. Tiene el cuerpo en forma de saco y su coloración varía mucho; predominan los tonos grisáceos, amarillentos y marrones rojizos. Al lado del hígado tiene una bolsa que contiene tinta para despistar a sus enemigos en caso de peligro. Además del pulpo común, hay varias especies comestibles que pertenecen a los géneros *Octopus* y *Eledone*: el pulpo blanco o cabezudo (*Eledone cirrosa*) tiene una sola fila de ventosas y una cabeza de gran tamaño y se comercializa en conserva; el pulpo almizclado (*Eledone moschata*), muy similar al blanco, pero de olor azufrado y algo desagradable; y el pulpo de pies largos (*Octopus macropus*), de largos tentáculos en relación con el cuerpo, localizado en el Mediterráneo. Su carne se ablanda al golpearla o al congelarla.

# Rejo de potón



La pota, también conocida como calamar gigante (también conocida como jibia), es un cefalópodo de calidad inferior al calamar. Hay varias especies de la familia como la pota voladora, que es de tamaño pequeño o la pota argentina, a la que le otorgan mayor calidad.

Sus propiedades nutritivas, son idénticas a las del calamar, aporta proteínas, destacan las vitaminas B3 y B12, minerales como el fósforo, el potasio y el magnesio, y su bajo aporte en grasas.



# Sepia



La sepia común es un cefalópodo de unos 20 centímetros de largo que habita en fondos costeros con presencia abundante de algas. Su cuerpo es oval, gris-beige, con reflejos malvas. Es ligeramente aplanado y la cabeza está provista de 10 tentáculos irregulares, de los que 2 se distinguen por su largura. El cuerpo, casi rodeado por completo de aletas, presenta en su interior una parte dura o concha de naturaleza calcárea y en forma de quilla. Al igual que otros cefalópodos, cuenta con una bolsa de tinta. Se localiza en el Atlántico y Mediterráneo, en especial cerca de las islas Canarias.

Otras especies comestibles que se pueden adquirir son: choquito picudo o chopito o choquito (*Sepia orbignyana*), de menor tamaño que la común; castaño (*Sepia elegans*), de coloración parda o castaña; rosia (*Rossia macrossoma*), llamada también chopo o chopito o globito, de coloración sonrosada con el dorso azulado; globito o sepiola (*Sepiola rondeleti*), procedente del Mediterráneo y sepiola de hondura (*Sepiola atlántica*), procedente del Atlántico, sobre todo del canal de La Mancha.

# Marisco

Los mariscos aportan nutrientes básicos a la alimentación y son algunos de los alimentos estrella de la dieta mediterránea, uno de los planes de alimentación más equilibrados, que permite una correcta nutrición, sin engordar, manteniendo el peso adecuado de la persona, según talla y edad.

Entre las propiedades nutritivas, que los hacen saludables y fundamentales para el menú diario son el agua (es la sustancia más abundante en los mariscos, entre un 70 a 80 % de su composición) y las proteínas. Cada 100 gramos de mariscos, encontramos un promedio de 18 a 20 gramos de proteínas de calidad como las de la carne y huevos. Y también porque tienen:

- **Hidratos de carbono:** los mariscos contienen poco de este nutriente, solo 1%, pero en ostras y mejillones puedes encontrar de 1,9 a 4 gramos de hidratos de carbono cada 100 gramos.
- **Minerales:** los mariscos son ricos en fósforo, potasio, calcio, sodio, magnesio, hierro, yodo y cloro. Los que más hierro aportan son las ostras, las almejas, las chirlas, los mejillones y los berberechos.
- **Vitaminas:** los mariscos aportan vitaminas del grupo B, especialmente B1, B2, B3 y B12, y en menor medida vitaminas A y D.
- **Purinas:** este es un tipo de proteínas que al ser metabolizadas por el cuerpo se convierten en ácido úrico. El contenido medio de purina en los mariscos es de 18 a 20 miligramos cada 100 gramos de mariscos.
- **Grasas:** los mariscos contienen poca cantidad de grasa, gracias a que contienen más agua. Por cada 100 gramos de mariscos, el aporte de calorías es de 80, pero esto puede aumentar según el tipo de cocción de los mariscos.



## Camarón

Su color es grisáceo o transparente con bandas oscuras en el abdomen que delimitan los segmentos en los que se divide su cuerpo. En nuestras costas se reproducen de abril a septiembre. Es uno de los mariscos más apreciados y su carne se considera exquisita.



## Carabineros

Su cabeza, es muy sabrosa y es excelente en la preparación de salsas, sopas y cremas. Tiene un sabor fuerte, casi agresivo, en comparación con especies parecidas como las gambas y los langostinos.



## Cigalas

Es poco resistente por lo que vive poco tiempo fuera del agua. Se suele comercializar fresca y entera o congelada entera o sus colas. Su carne es muy fina y apreciada.



## Gamba blanca

La gamba blanca habita en los fondos del Mediterráneo y del Atlántico, tiene mayor tamaño, es más clara y más cara que la roja.



## Gamba roja

Con el nombre de gamba se conoce a los crustáceos pequeños de 10 patas, marinos y con el abdomen desarrollado y el caparazón flexible. La gamba roja, es en realidad la gamba tradicional o gamba rosa.



## Gamba pelada

Su carne es blanca, compacta y muy sabrosa, lo que la convierte en uno de los mariscos más populares y apreciados en la mesa. Las gambas poseen un alto valor nutritivo, ya que aportan una cantidad considerable de proteínas de calidad y su contenido graso es bajo.



## Langostino tigre

Es en la actualidad una de las especies de mayor consumo debido al desarrollo de su cría controlada en espacios costeros. Los langostinos tigre, llamados así por las rayas marrones más pronunciadas que presentan son los más valorados.

# Camarón



También es conocido como quisquilla o esquila. Pertenece a la familia de los Caridea. Es un crustáceo decápodo, que puede habitar tanto en aguas dulces como saladas. Vive en regiones templadas, tropicales, y frías. Habita en zonas rocosas y arenosas poco profundas con abundancia de algas.

Cuando son adultos se alimenta de algas y restos de animales aunque pueden comer cualquier cosa que resulte comestible. De larvas se alimentan de zooplancton. Su color es grisáceo o transparente con bandas oscuras en el abdomen que delimitan los segmentos en los que se divide su cuerpo. En nuestras costas se reproducen de abril a septiembre. Es uno de los mariscos más apreciados y su carne se considera exquisita.

# Carabineros



Es un crustáceo decápodo que habita en los fondos de arena y fango. Vive a profundidades entre los 500 y los 2.000 m. Pertenece a la familia de los Palaemonidae. Es un buen nadador que realiza importantes migraciones. La base de su alimentación está compuesta por restos orgánicos, plancton y algas. Tiene un sabor fuerte, casi agresivo, en comparación con especies parecidas como las gambas y los langostinos. Su cabeza, es muy sabrosa y es excelente en la preparación de salsas, sopas y cremas. En ocasiones se puede confundir con el langostino moruno, que es de similar calidad.

# Cigalas



Es un crustáceo que posee 10 patas, característico de la costa de Europa occidental. Su caparazón es de un color que está entre rosa y amarillo y mide en torno a 15-25 centímetros. Es poco resistente por lo que vive poco tiempo fuera del agua. Se suele comercializar fresca y entera o congelada entera o sus colas. Su carne es muy fina y apreciada.

# Gamba blanca



Con el nombre de gamba se conoce a los crustáceos pequeños de 10 patas, marinos y con el abdomen desarrollado y el caparazón flexible. La gamba blanca habita en los fondos del Mediterráneo y del Atlántico, tiene mayor tamaño, es más clara y más cara que la roja.

# Gamba roja



Con el nombre de gamba se conoce a los crustáceos pequeños de 10 patas, marinos y con el abdomen desarrollado y el caparazón flexible. La gamba roja, es en realidad la gamba tradicional o gamba rosa.



# Gamba pelada



Las gambas son un crustáceo marino de cuerpo alargado similar al langostino pero de menor tamaño. Su carne es blanca, compacta y muy sabrosa, lo que la convierte en uno de los mariscos más populares y apreciados en la mesa. Las gambas poseen un alto valor nutritivo, ya que aportan una cantidad considerable de proteínas de calidad y su contenido graso es bajo, aunque el de colesterol y de purinas son relativamente altos. Así mismo, destaca su aporte de minerales como el fósforo, el yodo y el sodio.

# Langostino tigre



Es un crustáceo de 10 patas, de caparazón semiduro y de color rosado con vetas amarronadas. Su longitud es de entre 12 y 15 centímetros. Habita en los mares de todo el mundo, y en el Mediterráneo, sobretodo en los fondos arenosos de la desembocadura de los ríos, crece la variedad de langostino más apreciada. Este crustáceo es en la actualidad una de las especies de mayor consumo debido al desarrollo de su cría controlada en espacios costeros.

Existen diversas variedades de langostinos procedentes de diferentes mares. Los langostinos tigre, llamados así por las rayas marrones más pronunciadas que presentan son los más valorados (tigre oriental –*Penaeus canalicatus*–, tigre verde –*Penaeus semisulcatus*–, tigre marrón –*Penaeus esculentus*–). Los langostinos blancos (*Penaeus vannamei*) carecen de estas bandas.



# Pescado

Una dieta sana y equilibrada, que sea capaz de reportar efectos positivos sobre la salud, requiere gran variedad de alimentos entre los que debe estar presente el pescado. De hecho, para la dieta mediterránea, en la que se contempla el consumo generoso de verduras, hortalizas, frutas, cereales como el arroz y productos que derivan de los cereales, frutos secos, legumbres, lácteos y aceite de oliva, el pescado constituye una pieza imprescindible.

Los pescados poseen propiedades nutricionales que los convierten en alimentos fundamentales dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiosaludable. No sólo disponen de proteínas de excelente calidad, sino que además presentan un perfil de lípidos más saludable que el de otros alimentos también ricos en proteínas, como las carnes. Además, el consumo de pescado, y en concreto de pescado azul, puede mejorar los síntomas de algunas enfermedades y contribuir a la prevención de otras, entre las que destacan las cardiovasculares.

Es adecuado para personas sanas y enfermas por las propiedades nutritivas de los pescados le otorgan a estos alimentos efectos beneficiosos para la salud, por lo que su ingesta, dentro de una alimentación sana y equilibrada, constituye un modo de prevenir la aparición de ciertas dolencias. Las innumerables especies de pescado a las que se tiene acceso, las múltiples posibilidades que ofrece en la cocina, junto con sus características nutritivas, convierten al pescado en un alimento indispensable en la dieta y recomendable en todas las edades y en las distintas etapas fisiológicas (infancia, adolescencia, embarazo, lactancia, edad adulta y vejez). Eso sí, el buen hábito en la dieta alterna el consumo de pescados con otros alimentos proteicos de origen animal o vegetal.

Su consumo es recomendado entre otros motivos por los que siguen:

- Pocas calorías.
- Nutrientes esenciales para el crecimiento.
- Desarrollo mental de los lactantes.
- Presencia de calcio.
- Pescado y bocio.
- Prevención de enfermedades.
- El pescado protege el corazón y las arterias.
- Propiedades antiinflamatorias.
- Prevención de diabetes (pescado azul)
- Prevención de cáncer.
- Fácil de digerir.



## Bacalao

El bacalao es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido en grasa. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B1, B2, B6 y B9.



## Panga

Un pescado suave, tierno y sin espinas. La panga es un pescado blanco, por lo que su contenido en grasa es bajo, así como su aporte de calorías. Su carne es similar a la del lenguado pero más consistente y de sabor más pronunciado para saborear durante todo el año.



## Rape

Es un pescado blanco que contiene proteínas de alto valor biológico y su contenido de grasa es de 2 gramos por cada 100 gramos de porción comestible. Por ello, si se cocina de manera suave, sin exceso de grasas y salsas calóricas, este pescado es ideal en las dietas de control de peso, o en caso de trastornos digestivos.

# Bacalao



El bacalao es un apreciado pez que pertenece a la familia de los Gádidos, orden de los Gadiformes. De la misma familia que el bacalao son el abadejo, el carbonero, la brótola y la faneca. Es una especie propia de mares fríos y establece su hábitat a profundidades de 500 a 600 metros, aunque es común que nade a unos 150 o 200 metros.

El bacalao de temporada es el que se pesca desde finales de otoño hasta la primavera, aunque se dispone durante todo el año de bacalao salado, desecado, ahumado o congelado, es un pescado blanco y, por tanto, posee un bajo contenido graso. Su carne es rica en proteínas de alto valor biológico y además posee una amplia variedad de vitaminas y minerales. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, principalmente la B1, B2, B6 y B9.

# Panga



El “*Pangasius hypophthalmus*”, o panga, es una especie de agua dulce considerada pescado blanco y que procede de China y Vietnam. Sus principales destinatarios europeos son España y Rusia, donde se estima que en los últimos dos años se ha triplicado su consumo. Se trata de un pescado de río que se cría en piscifactorías y se transporta mediante sofisticados métodos de congelación. El panga mide aproximadamente un metro de largo y su gran boca ovalada recuerda a la del tiburón. Se cultiva en el delta del río Mekong (Vietnam), es bastante barato y se le augura un brillante futuro comercial. Su contenido en grasas y, por tanto, aporte energético es modesto: un 1% de grasa y poco menos de 100 calorías cada 100 gramos. Del resto de sus nutrientes no destaca ninguno respecto de otros pescados blancos, como la merluza. El panga se vende limpio, sin piel y en filetes descongelados y sin espinas, lo que le otorga atractivo para el cliente. La facilidad con la que se come y su sabor casi neutro hace que se consuma cada vez más.

# Rape



El rape blanco o rape común se distribuye a lo largo de las costas europeas y también en las de América del Norte. Habita en el fondo del océano y se arrastra por él mediante el movimiento de sus aletas pectorales para poder buscar alimento.

Las especies de rape más conocidas son el rape común y el rojo, así como un tipo de rape conocido con el nombre de rape americano.

Su cabeza y primera mitad del cuerpo son anchas y aplanadas, mientras que su parte posterior se va estrechando progresivamente. Tiene una boca muy ancha que le ocupa gran parte de la cabeza y le confiere un aspecto singular. Su dorso es de coloración variable que puede ir desde el rojo oscuro hasta el gris. Su zona ventral es blanquecina.

El rape se alimenta de crustáceos y peces de pequeño y mediano tamaño. Es un pescado blanco que contiene proteínas de alto valor biológico y su contenido de grasa es de 2 gramos por cada 100 gramos de porción comestible. Por ello, si se cocina de manera suave, sin exceso de grasas y salsas calóricas, este pescado es ideal en las dietas de control de peso, o en caso de trastornos digestivos.



# Cientes







