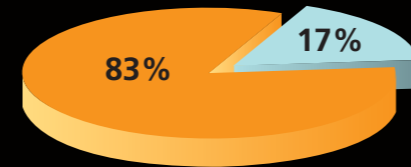




Salmón de Criadero Ecológico

Las condiciones en las que se cría el salmón irlandés son únicas: los peces crecen en amplias jaulas en el mar, en pleno océano EN la costa oeste de Irlanda. Las jaulas en las que nadan contienen una media de 10.000 metros cúbicos de agua con una densidad de población muy baja: como máximo hay un 1% de peces y un 99% de agua, que equivale a

decir que hay dos peces en 1.000 litros de agua marina. Este factor, junto con el hecho de que las jaulas están constantemente bajo fuertes corrientes marinas, hace que el salmón tenga un bajo contenido en grasa y sea de excelente calidad.



Porcentaje de la producción total de salmón ecológico

La cría del salmón es un proceso lento: cuando alcanzan un año, son transportados a las jaulas en alta mar, donde pasarán una media 18 meses y nadarán el equivalente a 13.000 km hasta alcanzar el tamaño comercial. Esto es comparable a la distancia que el salmón recorre en su proceso migratorio natural.

¿Qué convierte un salmón de cultivo en ecológico?

1. Su alimentación no contiene organismos genéticamente modificados.
2. La comida para los peces procede de recursos pesqueros sostenibles.
3. Protección del bienestar animal: la densidad de población es menor a 10 kg/m³.
4. La pigmentación se consigue mediante productos naturales como por ejemplo la levadura.
5. El proceso productivo respeta la naturaleza y el medioambiente. Existe un compromiso de llevar a cabo prácticas de reciclaje y de reducción de residuos.
6. Compromiso para mantener el ecosistema acuático sano y sostenible.

Criaderos ecológicos de Irlanda

Bord Bia
Irish Food Board

Gracias a su situación geográfica, al constante deseo de innovación y a la aspiración de sus habitantes a mantener los valores tradicionales transmitidos de generación a generación, esta pequeña isla es el lugar idóneo para la producción de productos del mar ecológicos. Las aguas puras y cristalinas del océano Atlántico proporcionan un pescado y marisco de excelente calidad.

Clare Island
Mannin Bay
Kilkieran Bay
Deenish Island
Inishfarnard
Roanarrig
Bantry Bay

Growing the success of Irish food & drink

Bord Bia
Irish Food Board

Growing the success of Irish food & drink

Bord Bia
Irish Food Board

Comer Sano

Está comprobado que comer salmón es beneficioso para tu salud: los ácidos grasos Omega 3 que contienen reducen la viscosidad de la sangre, protegen las arterias y pueden contribuir a reducir los niveles de los triglicéridos.

En el pescado encontramos dos ácidos grasos cruciales para la salud: el DHA y el EPA. Estos dos ácidos grasos son importantes para prevenir enfermedades cardiacas y algunos tipos de cáncer entre otras. El Institute of Medicine of America recomienda una ingesta diaria de Omega-3 de 1,6 g para el hombre y 1,1 g para la mujer.

	100 g Salmón	100 g Salmón ahumado
Calorías	182 Kcal	142 Kcal
Proteínas	18,4 g	25,4 g
Carbohidratos	0 g	0 g
Grasas	12 g	4,5 g
Ácidos grasos saturados	2,16 g	0,9 g
Ácidos grasos mono saturados	5,43 g	2,0 g
Ácidos grasos poli-insaturados	1,9 g	1 g
Hierro	0,7 mg	0,6 mg
Calcio	27 mg	19 mg
Zinc	0,8 mg	0,4 mg
Fósforo	250 mg	250 mg
Magnesio	26 mg	32 mg
Acido fólico	26 mcg	1,9 mcg
Vitamina A	13 mcg	26 mcg

Fuente: MAPA

Bord Bia
Irish Food Board

Oficina de Alimentos de Irlanda
Pº de la Castellana, 46 - 3ª planta - 28046 Madrid
Tel.: +34 91 435 65 72 - Fax: +34 91 435 62 11
www.bordbia.ie

El Salmón Ecológico Irlandés