El director general de Ordenación Pesquera resalta los valores nutricionales del pescado

El director general de Ordenación Pesquera y Acuicultura Ignacio Gandarias, ha resaltado los valores nutricionales del pescado y la importancia de incorporar los productos pesqueros a nuestra dieta, ya que aporta grasas de calidad, como la de Omega 3, indispensable para el organismo y con beneficios cardiovasculares. Unos ácidos grasos, ha señalado, que se pueden encontrar en pescados azules como la sardina, el boquerón o la caballa y también en mariscos.

Así lo ha explicado en el **Fórum de Pesca Dieta Mediterránea** que ha sido organizado durante los días 4 y 5 de abril en San Carlos de la Rápita (Tarragona), por la Organización de Productores Pesqueros de este municipio y la Cofradía de Pescadores e impulsado por la Fundación Dieta Mediterránea y el Ayuntamiento, con el objetivo de resaltar y debatir el papel fundamental del pescado en nuestra dieta, como alimento de tradición culinaria y de sus amplios beneficios.

En su intervención el director general ha destacado la importancia de la Dieta Mediterránea, señalando que se trata de una filosofía de vida basada en una forma de alimentarnos, una forma

distinta de cocinar los alimentos, de compartirlos, de disfrutar de nuestro entorno y nuestro paisaje, de vivir y de relacionarnos con el medio, de generar arte y cultura, historia y tradiciones vinculados a nuestros alimentos emblemáticos y a su origen.

También ha subrayado el **apoyo firme de la Secretaría General de Pesca a las Organizaciones de Productores Pesqueros,** señalando que el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, consciente de la importancia que tiene el pescado y la Dieta Mediterránea en nuestra alimentación diaria ha puesto en marcha una serie de campañas y actividades para su promoción y fomento del consumo.