



**Organización  
Productores  
Pesqueros Lugo**

*¿Sabías que...*

**“ Consumir pescado al  
menos 2 veces a la semana  
ayuda a nuestro cerebro...**

mejora nuestra memoria, disminuye  
el riesgo de depresión y aumenta el  
cociente intelectual en los niños ”

*con la colaboración del Doctor Guillermo Aldama López  
Unidad de Cardiología Complejo Hospitalario Universitario A Coruña.  
Sociedad Española de Cardiología. Fundación Española del Corazón.*



**Yo**   
*Como Pescado*

**20/20**

¿Sabías que...

“ Consumir pescado al menos 2 veces a la semana ayuda a nuestro cerebro, mejorando nuestra memoria, disminuyendo el riesgo de depresión y aumentando el cociente intelectual en los niños ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		<b>01</b>	02	03	04	<b>05</b>
<b>06</b>	07	08	09	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	<b>25</b>	<b>26</b>
27	28	29	30	31		

# 20/20



## Merluza de Pincho

Pescada do Pincho



HKE

*Merluccius merluccius*



Flota de palangre de fondo en aguas europeas



Con Anzuelo, una a una



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ España es uno de los países con mayor esperanza de vida del mundo y parte del secreto de esa longevidad es el alto contenido en pescado que posee la dieta mediterránea ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# FEBRERO

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	

# 20/20



## Tintorera

Caella, Quenlla, Tiburón azul



BSH

*Prionace glauca*

...



Flota de palangre de superficie en el Atlántico

...



Con anzuelo, una a una

...



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**

NUEVA  
 CREC  
 LLENA  
 MENG



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP)



XUNTA DE GALICIA

¿Sabías que...

“ La grasa del pescado es **“premium”** debido a su altísima **calidad** (ayuda a reparar las células y que funcionen a la perfección) y porque no la fabrica nuestro cuerpo: **si no la ingerimos, no dispondremos de ella ”**

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# MARZO

# 20/20

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						<b>01</b>
02 <sup>☾</sup>	03	04	05	06	07	<b>08</b>
09 <sup>☽</sup>	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16 <sup>☾</sup>	17	18	<b>19</b>	20	21	<b>22</b>
23	24 <sup>☽</sup>	25	26	27	28	<b>29</b> <sup>☾</sup>
30	31					



**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



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ Las grasas “premium” del pescado **mejoran la agudeza visual** y disminuyen el riesgo de pérdida de visión ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		01	02	03	04	<b>05</b>
06	07	08	<b>09</b>	<b>10</b>	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29	30			

# 20/20



## Bocarte

Boquerón, Anchoa



ANE

*Engraulis encrasicolus*



Flota de cerco del Cantábrico



Artes de cerco artesanal



Principal de marzo a junio



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ Las grasas que posee el pescado **mejoran la elasticidad de nuestra piel** y nuestras articulaciones ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				<b>01</b>	02	<b>03</b>
04	05	06	07	08	09	<b>10</b>
11	12	13	14	15	16	<b>17</b>
18	19	20	21	22	23	<b>24</b>
25	26	27	28	29	30	<b>31</b>

# 20/20



**Gallo**

Meiga, Rapante



LEZ

*Lepidorhombus spp*



Flota de arrastre del Cantábrico



Artes de arrastre de litoral



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ La ingesta de pescado **mejora nuestro sistema inmunitario** ayudándonos en la prevención de infecciones y evitando la aparición de cáncer ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
01	02	03	04	05	06	<b>07</b>
08	09	10	11	12	13	<b>14</b>
15	16	17	18	19	20	<b>21</b>
22	23	<b>24</b>	25	26	27	<b>28</b>
29	30					

# 20/20



## Sardina

Parrocha, Xouba



PIL

*Sardina pilchardus*



Flota de cerco del Cantábrico



Artes de cerco artesanal



Mayo a septiembre



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ El consumo de pescado **contribuye a regular nuestros niveles de colesterol**, ayudando a subir el colesterol bueno y bajar el colesterol malo ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.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

# 20/20



**Pez Espada**

Peixe espada



SWO

*Xiphias gladius*

...



Flota de palangre de superficie en el Atlántico

...



Con anzuelo, uno a uno

...



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo Marítimo e de Pesca (FEMP)



XUNTA DE GALICIA



¿Sabías que...

“ Las personas que consumen altas cantidades de pescado **reducen un 45% el riesgo de sufrir trombosis cerebral**, que es la principal causa de muerte en mujeres españolas ”

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

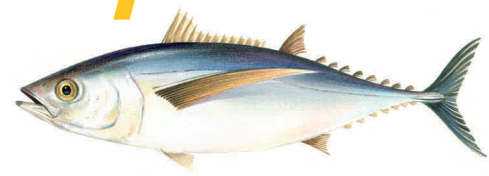


#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# AGOSTO

# 2020

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						



**Bonito del Norte**

Atún blanco / Albacora



ALB

*Thunnus alalunga*

...



Flota bonitera del Cantábrico

...



Curricán, uno a uno con anzuelo

...



Junio a octubre



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ El alto consumo de pescado optimiza nuestro corazón ayudando a sus células a que se sincronicen y se contraigan de forma más eficiente ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# SEPTIEMBRE

# 20/20

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				



**Bertorella**

Brótola de roca



GFB

*Phycis blennoides*

...



Flota de palangre de fondo en aguas europeas

...



Con anzuelo, una a una

...



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ El riesgo de sufrir arritmias mortales desciende hasta un 70% en las personas que consumen pescado al menos dos veces a la semana ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# OCTUBRE

# 20/20

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	



**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



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



¿Sabías que...

“ Las personas que toman **pescado** habitualmente presentan un **30% menos de probabilidades de sufrir un infarto agudo de miocardio** ”

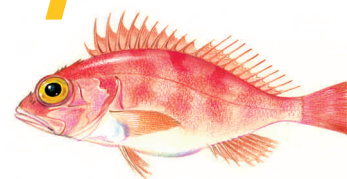
Dr. Guillermo Aldama López. Unidad de Cardiología CHUAC.  
Sociedad Española de Cardiología. Fundación Española del Corazón



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# NOVIEMBRE

# 20/20



**Cabra de altura**

Gallineta



BRF

*Helicolenus dactylopterus*

...



Flota de palangre de fondo en aguas europeas

...



Con anzuelo, una a una

...



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						<b>01</b>
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b> ☾
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b> ●
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b> ☽
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b> ●						

NUEVA 
 CREC 
 LLENA 
 MENG



¿Sabías que...

“ Si quieres un cuerpo “premium” con un funcionamiento “premium” deberías nutrirlo con materiales “premium”... y el pescado es tu mejor opción ”

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



#YoComoPescado [opplugo.com](http://opplugo.com)

# DICIEMBRE

LU MA MI JU VI SA DO

	01	02	03	04	05	<b>06</b>
07	<b>08</b> <sup>☾</sup>	09	10	11	12	<b>13</b>
14	15	16	17	18	19	<b>20</b>
21	22 <sup>☾</sup>	23	24	<b>25</b>	26	<b>27</b>
28	29	30 <sup>●</sup>	31			

# 20/20



**Rape**

Peixe Sapo



ANK

*Lophius budegassa*



Flota de arrastre del Cantábrico



Artes de arrastre de litoral



Todo el año



**Organización Productores Pesqueros Lugo**



**ABSA**



# ¿Sabías que...



ENERO 2020

“ **Consumir pescado al menos 2 veces a la semana ayuda a nuestro cerebro**, mejorando nuestra memoria, disminuyendo el riesgo de depresión y aumentando el cociente intelectual en los niños ”



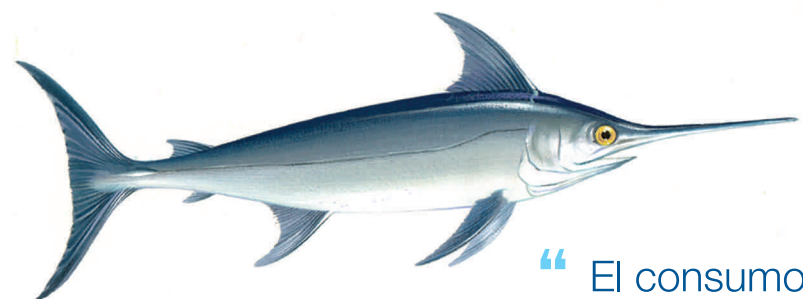
MARZO 2020

“ La grasa del pescado es “**premium**” debido a su altísima **calidad** (ayuda a reparar las células y que funcionen a la perfección) y porque no la fabrica nuestro cuerpo: **si no la ingerimos, no dispondremos de ella** ”



MAYO 2020

“ Las grasas que posee el pescado **mejoran la elasticidad de nuestra piel** y nuestras articulaciones ”



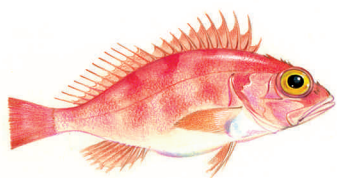
JULIO 2020

“ El consumo de pescado **contribuye a regular nuestros niveles de colesterol**, ayudando a subir el colesterol bueno y bajar el colesterol malo ”



SEPTIEMBRE 2020

“ **El alto consumo de pescado optimiza nuestro corazón** ayudando a sus células a que se sincronicen y se contraigan de forma más eficiente ”



NOVIEMBRE 2020

“ Las personas que toman **pescado** habitualmente presentan un **30% menos de probabilidades de sufrir un infarto** agudo de miocardio ”



FEBRERO 2020

“ **España es uno de los países con mayor esperanza de vida del mundo** y parte del secreto de esa longevidad es el alto contenido en pescado que posee la dieta mediterránea ”



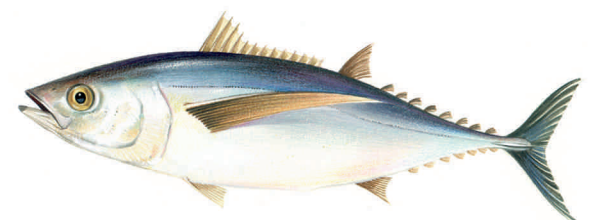
ABRIL 2020

“ Las grasas “premium” del pescado **mejoran la agudeza visual** y disminuyen el riesgo de pérdida de visión ”



JUNIO 2020

“ La ingesta de pescado **mejora nuestro sistema inmunitario** ayudándonos en la prevención de infecciones y evitando la aparición de cáncer ”



AGOSTO 2020

“ Las personas que consumen altas cantidades de pescado **reducen un 45% el riesgo de sufrir trombosis cerebral**, que es la principal causa de muerte en mujeres españolas ”



OCTUBRE 2020

“ **El riesgo de sufrir arritmias mortales desciende hasta un 70%** en las personas que consumen pescado al menos dos veces a la semana ”



DICIEMBRE 2020

“ Si quieres un cuerpo “**premium**” con un funcionamiento “premium” deberías nutrirlo con materiales “premium”... y **el pescado es tu mejor opción** ”

#YoComoPescado    [opplugo.com](http://opplugo.com)



# 2021

**ENERO**

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

**MAYO**

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

**SEPTIEMBRE**

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

**FEBRERO**

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	<b>7</b>
8	9	10	11	12	13	<b>14</b>
15	16	17	18	19	20	<b>21</b>
22	23	24	25	26	27	<b>28</b>

**JUNIO**

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

**OCTUBRE**

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

**MARZO**

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

**JULIO**

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

**NOVIEMBRE**

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

**ABRIL**

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

**AGOSTO**

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

**DICIEMBRE**

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

Acción incluida en el Plan de Producción y Comercialización de OPP Lugo



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Europeo Marítimo  
e de Pesca (FEMP)



XUNTA  
DE GALICIA



Organización  
Productores  
Pesqueros Lugo



ARMADORES  
DE BURELA S.A.  
ABSA