

## RAPE



Mejora nuestro  
cerebro

**Nombre común:** Rape

**Nombre científico:** *Lophius piscatorius*

Pez plano de color castaño oscuro sin escamas y con una gran cabeza donde se encuentran los ojos dorsales y una aleta con forma de gusano que le sirve para cazar su alimento: otros peces. Larga y gruesa cola con dos aletas pectorales.



**B12**

Se pesca con redes o con hilos de caña que se colocan en el fondo marino, que es donde vive durante todo el año. **Nos aporta vitamina B12, calcio y potasio.**

Esta vitamina B12 va a ser fundamental en el buen mantenimiento de las neuronas y de los glóbulos rojos.