

PORQUE TIENEN

UN MAR DE BENEFICIOS

¡CONSUME MÁS PESCADOS!



UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros

UN ANZUELO PARA EL BIENESTAR!

¿POR QUÉ ES BUENO COMER PESCADO?

Incluir pescados en nuestra dieta tiene un efecto muy positivo en nuestra salud y bienestar. A continuación, te contamos el porqué:

Los pescados y mariscos contienen proteínas, vitaminas del complejo B y minerales como potasio, hierro, fósforo, cobre, yodo, manganeso, cobalto y selenio.

Las vitaminas del complejo B ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso.

Sus proteínas sirven para el crecimiento, desarrollo y mantención de los órganos y sistemas del cuerpo.

Los ácidos grasos Omega 3 son necesarios para el desarrollo normal del niño y la salud del adulto.

COMER PESCADO REGULARMENTE

Mejora el aprendizaje en los niños y ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón en los adultos.

El consumo de pescado en las embarazadas y en la lactancia, es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso y visual del feto y del recién nacido.

PARA DESENVOLVERNOS ¡COMO PEZ EN EL AGUA!

Te recomendamos comer pescado, al menos, dos veces por semana y, ojalá, preferir aquellos pescados grasos como el jurel, sardina, atún y salmón, por su aporte en ácidos grasos Omega 3.



¿ES LO MISMO COMER PESCADO FRESCO, CONGELADO O ENLATADO?

En general, el contenido de nutrientes de los pescados en su estado fresco, congelado o enlatado es semejante.

Asimismo, si consumes pescados en conserva, prefiere aquellos que vienen envasados al agua y lávalos para disminuir su contenido de sodio.

Como ves, consumir pescado es tan saludable como seguir nuestros consejos.

¡A COMER PESCADO!



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UN BUEN CONSUMO DE PESCADO

- Al comprar pescado fresco, éste debe tener los ojos brillantes, agallas rojas, piel firme y húmeda, y no debe tener mal olor.
- Al cocinar, lava bien las superficies y utensilios donde se preparó el pescado crudo.
- Refrigera el pescado lo más pronto posible, te recomendamos congelarlo si lo vas a consumir después de 2 días de la compra.
- No consumas pescados y mariscos crudos, así evitarás enfermedades gastrointestinales.

Autoras: Carmen Gloria González, Lorena Barrios e Isabel Zacarías

www.5aldia.cl · www.inta.cl/material-informativo

   / @5aldiachile

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio,
sin la autorización previa de las autoras.