

Recomendación 4

Consuma pescado varias veces a la semana.

Consejos

1. Consuma entre tres y cuatro raciones de pescado a la semana.
2. Tome, por lo menos, dos veces a la semana pescado azul. Es muy beneficioso para su salud.
3. Varíe las especies de pescado blanco (merluza, gallo, pescadilla) y azul (caballa, sardina, jurel, bonito y atún, salmón...) con moluscos (mejillones, almejas...), que además son ricos en hierro.
4. El consumo de pescado es especialmente importante en las mujeres embarazadas y en el período de crecimiento para la función cerebral.
5. En los mercados de Galicia, podemos encontrar pescados muy frescos y a buen precio. Cuando compre pescado, la rigidez del cuerpo, el color rojo intenso de las branquias y los ojos brillantes y transparentes son indicativos de calidad.
6. Prepárelo al horno, al vapor o a la plancha, además de frito.
7. Elimine las espinas antes de ofrecérselo a las personas mayores o a los niños de corta edad.
8. Prepare bocadillos y cenas ligeras, preferiblemente con pescados en conserva como atún o sardinillas antes que con embutidos grasos. Elija aquellas con menos sal.

Recuerde que:

El consumo de pescado puede ayudarle a prevenir enfermedades del corazón y del sistema vascular.

El pescado constituye una importante fuente de proteínas de elevada calidad y vitamina D. Contiene una elevada proporción de ácidos grasos poliinsaturados omega-3, presentes de forma especial en el pescado azul, que son esenciales, es decir, que nuestro cuerpo no los puede sintetizar y que influyen de forma beneficiosa en nuestro sistema cardiovascular.

El contenido en grasa es muy variable. El pescado plano, como el lenguado y el rodaballo, posee poca grasa en comparación con otras especies como la sardina, la caballa o el arenque.

El contenido nutricional del pescado fresco es similar al del congelado.

Los mariscos son una buena fuente de vitaminas del grupo B y de minerales como el yodo y el zinc.