

Recomendación 4

Consuma peixe varias veces á semana.

Consellos

1. Consuma entre tres e catro racións de peixe á semana.
2. Tome, polo menos, dúas veces á semana peixe azul. É moi beneficioso para a súa saúde.
3. Varíe as especies de peixe branco (pescada, gallo, carioca) e azul (xarda, sardiña, xurelo, bonito e atún, salmón...) con moluscos (mexillóns, ameixas...), que ademais son ricos en ferro.
4. O consumo de peixe é especialmente importante nas mulleres embarazadas e no período de crecemento para a función cerebral.
5. Nos mercados de Galicia, podemos encontrar peixes moi frescos e a bo prezo. Cando compre peixe, a rixidez do corpo, a cor vermella intensa das branquias e os ollos brillantes e transparentes son indicativos de calidade.
6. Prepáreo ao forno, ao vapor ou á prancha, ademais de frito.
7. Elimine as espiñas antes de ofrecérllelo ás persoas maiores ou aos/ás nenos/as de curta idade.
8. Prepare bocadillos e ceas lixeiras, preferiblemente con peixes en conserva como atún ou xoubas antes ca con embutidos graxos. Elixas aquelas con menos sal.

Lembre que:

O consumo de peixe pode axudarlle a previr enfermidades do corazón e do sistema vascular.

O peixe constitúe unha importante fonte de proteínas de elevada calidade e vitamina D. Contén unha elevada proporción de ácidos graxos poliinsaturados omega-3, presentes de forma especial no peixe azul, que son esenciais, é dicir, que o noso corpo non os pode sintetizar e que inflúen de forma beneficiosa no noso sistema cardiovascular.

O contido en graxa é moi variable. O peixe plano, como o linguado e o rodaballo, posúe pouca graxa en comparación con outras especies como a sardiña, a xarda ou o arenque.

O contido nutricional do peixe fresco é similar ao do conxelado.

Os mariscos son unha boa fonte de vitaminas do grupo B e de minerais como o iodo e o zinc.