



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Beneficios del Pescado



Es una gran fuente de proteína, vitaminas del grupo B y son naturalmente ricos en grasa Omega-3.

El pescado ayuda a disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Consumir alimentos ricos en ácidos grasos Omega-3 puede reducir la inflamación en el cuerpo, disminuir el riesgo de derrames cerebrales y de insuficiencia cardíaca.

Prefiera los pescados azules como el atún, la sardina, el salmón, la trucha, la caballa y el arenque, por su mayor contenido en ácidos grasos.



Si adquirió el pescado fresco congélelo durante 48 horas, antes de cocinarlo.

Cocine el pescado a una temperatura de 60 °C durante 10 minutos.

Evite consumir pescado crudo o semicrudo, preparado en vinagre, ahumado y marinado, para prevenir la parasitosis por anisakis.

Incorpore en su dieta una porción de pescado equivalente a 150g (una ración del tamaño de su mano aproximadamente), por lo menos dos o tres veces a la semana.

