



¡A COMER PESCADO!

LA IMPORTANCIA
DEL PESCADO
EN LA ALIMENTACIÓN



¿QUÉ CONTIENEN LOS PESCADOS Y MARISCOS?

- 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.
- El Jurel, Sardina, Atún y Salmón, contienen ácidos grasos omega 3, esenciales para el desarrollo normal del niño y la salud del adulto.
- El consumo de pescado por la embarazada y en la lactancia es fundamental para el desarrollo del sistema nervioso y visual del feto y recién nacido.
- Comer pescado regularmente mejora el aprendizaje en los niños y ayuda a disminuir el riesgo de enfermar del corazón en los adultos.



¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA COMER?

Para obtener los beneficios de los nutrientes del pescado, es necesario comerlo al menos 2 veces por semana, acompañado de ensaladas, en caldillo o guisos.

Prefiere las preparaciones de pescado al vapor o a la plancha, evita las frituras.



Lee la información en las etiquetas de los productos envasados, elige los que tengan menos sodio

¿FRESCO, CONGELADO O ENLATADO?

El contenido de nutrientes del pescado es semejante en cualquiera de las formas mencionadas, sólo se debe tener la precaución con el alto contenido de sodio que tienen algunos pescados en conserva y elegir los productos conservados al agua y no en aceite.



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

**Para mantener
sano tu corazón,
come pescado al
horno o a la plancha
2 veces
por semana**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: González CG, Olivares S, Zacarías I