

¿Con que frecuencia se debe consumir el pescado en la dieta?

Se recomienda de 2 a tres veces por semana.

¿Cuál pescado es el más recomendable?

En nuestro país existe una gran variedad, debemos tratar de consumir la mayor posible.

- ◆ Mojarras, robalo, guachinango, sardinas, lenguado, salmón, atún, boquerón, bonito, cazón, sierra, merluza, trucha.
- ◆ Cada uno tiene su temporada alta, hay que tratar de comprar en esa temporada, es más barato y de esta forma conoceremos la gran variedad.



¡No olvides integrarlo a tu alimentación, cada semana!



BIBLIOGRAFÍA:

Gil Ángel / 2a. Edición(2010) Tratado de Nutrición Tomo II Composición y calidad nutritiva de los alimentos / México / Editorial Panamericana

Dirección de Apoyos a Estudiantes.

**División de Prestaciones y Atención a la Salud.
Departamento de Atención a la Salud.
Servicio Médico Central Zacatenco
Ext. 54680 y 54682**

Elaboró: L.N. Magdalena Sánchez Ruiz

Los beneficios de comer pescado





¿Qué es la alimentación?

Se entiende por alimentación humana, al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos, mediante el cual el organismo obtiene de ellos los nutrimentos que necesita y que son indispensables para la vida plena.



¿Cuál es la importancia de alimentarnos con pescado en la dieta?

Los pescados en general son importantes en la alimentación debido a que las proteínas que contienen se consideran completas, esto quiere decir que (contienen todos los aminoácidos esenciales) que necesita nuestro organismo, y combinado con otros alimentos como vegetales, cereales, aceites complementan la dieta correcta.

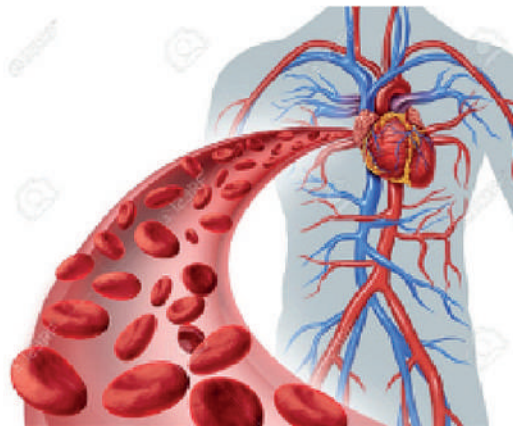


¿Qué otro beneficio tiene en consumo de pescado?

La carne de pescado contiene ácidos grasos muy importantes el linoléico y el linolénico, porque son sintetizados por el cuerpo y el pescado los contiene.

¿Para qué sirven los ácidos grasos linoléico y linolénico?

- ◆ El ácido graso linolénico es el (omega-6) y el linolénico es el (omega-3) forman parte de las membranas de las neuronas favoreciendo la transmisión de impulsos nerviosos.
- ◆ Tiene un efecto hipotriglicéridémico (quiere decir que facilita la movilidad de él colesterol malo en sangre, facilita la movilidad de los triglicéridos, evitan la inflamación en arterias, evitan problemas de corazón, es decir ayudan a la prevención de infartos, o de enfermedades coronarias cardiacas.
- ◆ Reducen los trombos (coágulos en sangre)
- ◆ Reducen la reacción inflamatoria en articulaciones.



¿Qué más contiene la carne de pescado?

◆ Contiene ácido **araquidónico**; este ácido tiene un papel muy importante en el crecimiento y desarrollo del cerebro, además de proteger las neuronas y mejorar la memoria.



- ◆ Indispensable el consumo de pescado en mujeres embarazadas.
- ◆ **Contiene calcio**, importante en la formación de los huesos y dientes.
- ◆ **Contiene zinc**, ayuda a combatir a las bacterias y fortalece el sistema inmunitario.
- ◆ **Contiene cobre y hierro**, útiles en la formación de glóbulos rojos.
- ◆ **Es bajo en sodio**, lo que su consumo favorece a las personas con problemas de presión alta y con enfermedades de corazón.
- ◆ **Contiene fósforo y potasio**, importantes para la actividad vital.
- ◆ **Es rico en vitaminas del complejo B**, tiamina, riboflavina, niacina, favorecen en el incremento de energía, fortalecen el sistema inmunológico, tienen un efecto analgésico, ayudan a la formación de glóbulos rojos.
- ◆ **Se digiere fácilmente**, debido a que el tejido de sus músculos no es muy fibroso.