

# *Pescado, fundamental en una alimentación equilibrada*

---



México, 20 Jul (Notimex).-Las diversas variedades de pescado que existen en el mercado contienen propiedades nutricionales que los convierten en productos indispensables en una dieta balanceada, que protege al corazón y al sistema circulatorio.

Aunque su consumo en México suele ser más frecuente en época de Cuaresma, los especialistas recomiendan consumirlo todo el año, pues contiene los aminoácidos esenciales para el desarrollo, crecimiento y mantenimiento del organismo.

Aumentar su ingesta tiene sus ventajas, pues proporciona grasas saludables como Omega 3, un componente estructural del cerebro y de la retina ocular, y ayuda a proteger el corazón y el sistema circulatorio.

Además, son fuente de vitaminas A, D, E B1, B2, B3, B12 y minerales como calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, selenio, magnesio y yodo.

Sus propiedades nutritivas, proporcionan otros beneficios como efectos antiinflamatorios, favorece el tono y desarrollo muscular, ayuda a la agilidad mental.

El contenido calórico suele ser bajo, no obstante, suele incrementarse dependiendo de la forma de

cocinarlo, por ejemplo si se prepara frito o rebozado las calorías aumentarán, pero si se cuece al horno, a la plancha o al vapor su aporte energético no variará demasiado.

Su composición proteica y su bajo contenido graso, hacen de los pescados un alimento de fácil digestión, siempre y cuando en su elaboración no se añada mucha grasa y condimentos irritantes.

En México, la oferta de cada temporada, además de ser amplia y variada, incluye especies económicas y ricas en Omega 3 como trucha, jurel, peto, bonito, sardina, atún, sierra y macarela.

A través de la Revista del Consumidor, la Profeco exhorta a la población estar alerta de la calidad de estos productos, pues suelen descomponerse con facilidad y rapidez si no se encuentra en las condiciones necesarias de higiene y conservación.

Se sugiere adquirirlo de preferencia el día que se le va a preparar, mantenerlo refrigerado o congelado hasta el momento en el que se vaya a cocinar.

Cualquier tipo de pescado se mantiene fresco de cuatro a cinco días refrigerados; y congelados varios meses; pero si desprenden olor a amoníaco está en estado de descomposición.

Además, se recomienda que sea de los últimos productos que se elijan en las compras en el súper mercado para conservar la cadena de frío y si se adquiere empaquetado, es importante revisar la fecha de caducidad.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/136048-pescado-fundamental-en-una-alimentacion-equilibrada>



**Radio Habana Cuba**