

Titular

Subtítulo

Entrada

Cuerpo

SALUD

salud@gr.pe



ACOMPANAMIENTOS
En Semana Santa consuma pescados, pero evite fritos. Pueden enriquecerse si a la parrilla. De preferencia acompañe con verduras.



LA ANCHOVETA
Posee proteína de alta calidad, aminoácidos esenciales, y un alto contenido energético por su cantidad de ácidos grasos.



NUTRICIÓN: PROTEÍNA

Consumo saludable de PESCADO

La carne de pescado ofrece múltiples beneficios para la salud de niños, adultos y ancianos, por lo que se recomienda consumirla frecuentemente.

En Semana Santa, el pescado se convierte en el protagonista de muchas mesas peruanas. Sin embargo, dados sus características nutricionales, este alimento debería ser consumido durante todo el año, al menos 2 veces por semana. Entre otras propiedades, el pescado es rico en vitamina B y ácidos grasos Omega3, un compuesto que ayuda a reducir los grasos en las arterias, previniendo las enfermedades cardíacas.

En concreto, son los pescados azules o de carnes oscuras los que concentran mayor cantidad de ácidos grasos Omega3, y dado su alto contenido proteico se consideran más nutritivos que los pescados de carne blanca. Entre ellos destacan el bonito, el atún, el jurel, el machete, la caballa y la anchoveta. Esta última puede encontrarse enlatada o en conserva, en supermercados, bodegas y supermercados. En estos,

su consumo favorece el buen desarrollo y crecimiento del feto-cerebral y la vista, mientras que en adultos mayores mejora la conservación de los músculos, mantiene el corazón saludable, reduce los síntomas de artritis reumatoide y previene el deterioro cerebral y cognitivo.

Según explica el especialista Óscar Ray Miranda, nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS) y decano

del Colegio de Nutricionistas del Perú, este tipo de pescados aportan grasa buena: saturada, monoinsaturada y poliinsaturada—que actúa sobre las arterias arrastrando con la grasa mala, como el colesterol, una cascara. De esta manera se convierten en una excelente forma de controlar el colesterol y el exceso de triglicéridos, que producen estrechamiento de arterias y pueden colocar a una persona en riesgo de sufrir infarto o derrame cerebral.

Entre algunos de sus objetivos, la Sociedad Nacional de Pesquería (SNP) promueve el consumo de pescado como parte de una dieta sana y nutritiva.

La porción que la Sociedad Nacional de Pesquería (SNP), asociación que agrupa e integra a las empresas pesqueras que cuidan y ejercen sufructo responsable de los recursos hidrobiológicos, promueve el consumo de pescado como parte de una dieta saludable. El pescado es una excelente alternativa para prevenir y combatir la obesidad. Hay que

tener en cuenta que no carne tiene menor cantidad de colesterol, si lo comparamos con otro tipo de carnes como la de res. Por ello, consumirlo también durante las noches le ayudará a controlar su peso, ya que es un alimento suave y fácil de digerir. Es necesario además tener una alimentación balanceada, en la que estén presentes los carbohidratos, las proteínas, fibras, vitaminas y minerales.

Evidentemente no solo basta con comerlo, sino también con saber cocinarlo adecuadamente, y en eso los peruanos somos campeones. Las técnicas más saludables para mantener todos sus nutrientes son: al vapor, al horno, en salado, cebiche o tiradito. Tenga en cuenta que la poca es también una excelente alternativa para variar el menú familiar, debido a su alto contenido de proteínas y bajas calorías.

TÉCNICAS. Para ayudar a que el pescado mantenga todos sus nutrientes es mejor cocinarlo al vapor, al horno, en salado, cebiche o tiradito.

