

Fecha: 12/04/2017
 Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
 Pag: 2
 Art: 2
 Autor: Fabiola Romo
 Título: OMEGA3 EL VALIOSO APOORTE NUTRIDONAL DE LOS PESCADOS Y MARISCOS

Tamaño: 18,3x21,9
 Cm2: 400,1

Tiraje: 87.000
 Lectoría: 298.000
 Tono: No Definido

Omega 3

El valioso aporte nutricional de los pescados y mariscos

Pescados el salmón, el atún, el jurel, la reineta y la corvina, y la gran variedad de mariscos que ofrece el mar chileno no sólo aportan proteínas, también contribuyen al desarrollo cerebral y mejoran la inmunidad del organismo.

Por: Fabiola Romo



Minerales, proteínas, vitaminas y grasas con propiedades saludables son algunos de los beneficios que pescados y mariscos aportan al organismo. Según la doctora Paula Klein, nutrióloga de la Clínica Klein&Klein, los productos del mar destacan por sus proteínas de alto valor biológico. Además, son bajos en grasas y buena fuente de los llamados ácidos grasos Omega 3.

"El Omega 3 es muy bueno para la salud y que se encuentra más presente en pescados grasos, como salmón, atún o jurel. La cantidad del componente siempre dependerá de qué se alimenta este pez", sostiene la doctora Paula Klein.

Gracias a sus propiedades, pescados y mariscos mejoran la inmunidad de nuestro organismo y contribuyen al desarrollo de los niños, por lo que los médicos recomiendan incorporarlos paulatinamente a la dieta a partir de los seis meses.

La directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas, Carla Reyes, agrupa a los pescados en dos grupos: los grasos y los magros.

"Los pescados grasos son los que más aporte nutricional entregan y se caracterizan por ubicarse en aguas frías, como el

salmón o el jurel. Estos pescados son ricos en ácidos grasos Omega 3, que tienen una función primordial en el desarrollo cerebral", señala la académica de la UDLA.

Coincide con la docente la nutricionista de Ain Chile, Catalina Miranda. "Son innegables los beneficios nutricionales que poseen: ácidos grasos Omega 3 (protección cardiovascular), aporte de proteínas de buena calidad (defensas para el organismo, reparación de células-tejidos), además de minerales como Zinc, Cobre y Yodo".

La especialista explica que para mantener el aporte nutricional y las bajas calorías de estos alimentos, es recomendable consumirlos cocidos, al pil-pil, al vapor, en caldo, o grillé y preferentemente acompañados con verduras, junto con evitar las frituras, ya que agregan calorías extra y grasas saturadas a la preparación.

En tanto, los pescados magros o blancos destacan tanto por ser fácilmente digeribles, como por su aporte de nutrientes. Las proteínas de alta calidad presentes en ellos vienen acompañadas de vitaminas del grupo B y de minerales como fósforo, calcio, hierro y yodo.

Elección correcta

Al comprar pescados frescos, recuerde hacerlo en lugares establecidos, donde los mantengan refrigerados o en hielo. Su piel y escamas deben estar firmes, los ojos brillantes y no hundidos y las agallas deben verse rojas. "Por ser alimentos perecederos se debe tener mucho cuidado al consumirlos. Al comprarlos frescos, siempre verificar sus características organolépticas, como son el olor, color, textura y sabor", detalla la nutricionista Carla Reyes.

PROPIEDADES SALUDABLES

Los pescados y mariscos aportan proteínas y vitaminas del complejo B (ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso), minerales esenciales como potasio, hierro, fósforo, cobre, yodo, manganeso, cobalto y selenio.

Especies de alto contenido graso como jurel, sardina, atún, salmón o trucha, contienen ácidos grasos Omega 3, que son esenciales para el desarrollo normal del niño y disminuyen el riesgo de enfermar del corazón en los adultos.

Además, son buena fuente de vitamina B5 (ácido pantotético) y un gran aporte de fósforo, selenio, vitamina B3 (niacina) y vitamina B12.

Fuente: INTA.



Fecha: 12/04/2017
Fuente: LA TERCERA - STGO-CHILE
Pag: 2
Art: 3
Autor: Fabiola Romo
Título: OMEGA3 EL VALIOSO APORTE NUTRIDONAL DE LOS PESCADOS Y MARISCOS

Tamaño: 21,3x20,2
Cm2: 430,4

Tiraje: 87.000
Lectoría: 298.000
Tono: No Definido



Foto: LatinStock



Foto: Getty Images

Una porción de pescado aporta proteínas de buena calidad con un menor contenido de calorías que otros tipos de carnes. Se recomienda preferir las preparaciones al de pescado al horno, al vapor o a la plancha. También en ensaladas, caldillo o guisos.