



VIM
IAN
ZO

Vimianzo
Do mar á terra

LOS FRUTOS DEL MAR Y LA SALUD



COMER PESCADO Y MARISCO ES SALUD

Pescados y mariscos aportan gran cantidad de nutrientes, necesarios para el crecimiento: proteínas, ácidos grasos Omega 3, hierro, calcio, yodo y vitaminas B, A, D e E.

Son **bajos en calorías**. No obstante, el pescado azul –atún, anchoa, sardina, salmón, jurel, pez espada- presentan un aporte energético mayor (casi el doble) que el marisco y el pescado blanco: rape, lenguado, pescadilla, congrio, rodaballo.

En el pescado, especialmente el azul, encontramos el ácido graso **Omega 3**, que ayuda a proteger el organismo contra las enfermedades del corazón. Son las llamadas “grasas buenas”. Mientras que el pescado azul supera el 10% de grasas totales, el blanco o magro no llega al 5%.

Consumir pescado azul de una a tres veces por semana reduce el riesgo de trombosis e hipertensión.

Cien gramos de cualquier tipo de pescado aportan casi una tercera parte de la cantidad diaria recomendada de **proteínas**.

Sus proteínas fáciles de digerir y su bajo contenido graso, hacen del pescado (especialmente el blanco) un alimento recomendado para las personas que padecen de gastritis y úlceras, siempre que no se consuma condimentado. Además



el pescado y marisco apenas contienen hidratos de carbono.

El pescado del que comemos la espina aporta una gran cantidad de **calcio**, importante para la formación y el fortalecimiento de los huesos. Destacan las sardinas, anchoas, berberechos y almejas.

El **yodo**, de importancia añadida en el embarazo y en la infancia para el desarrollo del sistema nervioso, está presente en los productos del mar, sobre todo en el marisco, el salmón, el bacalao salado y las conservas de atún o bonito.

Las **algas** también son un producto del mar que aporta muchas sustancias beneficiosas para nuestro organismo. Su textura y sabor son muy agradables y suelen ser un buen complemento para los platos que se preparan con productos de la Costa da Morte.

Muchos estudios demuestran que las personas que consumen mucho pescado tienen una **mayor esperanza de vida**. Pero recuerda que una dieta variada y equilibrada es lo más beneficioso para la salud. El pescado y el marisco son importantes, pero no olvides que en tu comarca también hay productos de gran calidad que son necesarios para seguir una dieta sana: legumbres, hortalizas, cereales, patatas, fruta... Los hábitos alimentarios ordenados también son beneficiosos. Los médicos recomiendan hacer cinco comidas al día de modo equilibrado así como la práctica de alguna actividad física, como por ejemplo caminar.



www.domaraterra.com



www.accioncost.eina.es
Europa inviste na pesca sustentable



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MEDIO RURAL
E DO MAR



CONCELLO
de VIMIANZO