

Incluí PESCADO en tu alimentación

Argentina unida



La carne de pescado es un alimento con características nutricionales muy favorables que contribuyen a mantener y mejorar el estado de salud. Sus principales nutrientes presentan atributos beneficiosos para toda la población, desde niños hasta adultos.

¿Qué nutrientes tiene el pescado?

Proteínas: las proteínas provenientes de la carne de pescado son llamadas "Proteínas de Alto Valor Biológico". Están conformadas por sustancias (aminoácidos) que nuestro cuerpo no puede fabricar y que resultan necesarios para el desarrollo y reparación de células del cuerpo.

Vitaminas: posee importantes cantidades de vitamina A y vitamina D, las cuales se encuentran en la parte grasa del pescado. La vitamina A no solo contribuye a una buena visión, sino que también colabora con la formación y mantenimiento de los huesos, dientes, la piel y otros tejidos. La vitamina D colabora en la absorción de calcio, minerales esenciales para la formación normal de los huesos.



Minerales: aporta variados minerales, entre ellos se pueden nombrar al yodo, zinc, fósforo y selenio. El yodo es muy importante ya que es necesario para un normal funcionamiento de la glándula tiroides. Asimismo, el zinc colabora con el crecimiento y el desarrollo del sistema inmune; necesario para que los niños puedan crecer y desarrollarse apropiadamente.

Cuando se consume el pescado en su totalidad, como por ejemplo las sardinas o cornalitos, nos aporta grandes cantidades de calcio provenientes de su esqueleto. El calcio y el fósforo resultan minerales fundamentales para el desarrollo y mantenimiento del tejido óseo.

Ácidos grasos: la carne de pescado se caracteriza por contener un tipo de ácido graso de la familia OMEGA 3. Dentro de este grupo, son una rica fuente de ácidos grasos EPA y DHA, los cuales tienen funciones cardioprotectoras y neuroprotectoras.

¿Cuales son los beneficios del EPA y DHA?

Son **Neuroprotectores**, ayudan al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso. Forman parte de las neuronas y ayudan a la transmisión de impulsos nerviosos, mejorando la memoria. De aquí viene el dicho "Consume pescado que ayuda a la memoria".

Son **Cardioprotectores** porque protegen al corazón disminuyendo triglicéridos en sangre. Los triglicéridos son grasas que, si están en grandes cantidades en nuestra sangre, resultan riesgosas para la salud ya que aumentan el riesgo de enfermedades coronarias. A su vez, estos ácidos grasos, colaboran con el aumento del HDL, el llamado "colesterol bueno".

¿Cuánto pescado tengo que comer para cubrir mis requerimientos?

Se recomienda consumirlos al menos 2 veces a la semana.



Variedades de pescados

Pescado	Características	Imagen*
Abadejo (<i>Genypterus blacodes</i>)	Pez magro. Posee pocas espinas, fáciles de eliminar. De carne blanca firme y una piel suave, con muy pocas escamas.	
Gatuzo (<i>Mustelus schmitti</i>)	Pez magro. No posee espinas ni escamas. Posee un cartílago central. Ideal para los chicos.	
Merluza (<i>Merluccius hubbsi</i>)	Pez magro. Posee pocas espinas. Posee escamas.	
Pacú (<i>Piaractus mesopotamicus</i>)	Pez de agua dulce. Posee espinas intramusculares en forma de Y. Carne blanca, color suave	
Pez ángel o pollo de mar (<i>Squatia argentina</i>)	Pez magro. No posee espinas ni escamas. Carne consistencia firme. Ideal para los chicos.	
Pez gallo (<i>Callorhynchus callorhynchus</i>)	Pez magro. No posee espinas. No posee escamas. Ideal para los chicos.	
Palometa Pintada (<i>Parona signata</i>)	Pez graso. Espinass fáciles de remover. Carne oscura, grisásea.	

* Fuente: Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero (INIDEP) | Dirección de Acuicultura - Subsecretaría de Pesca y Acuicultura de la Nación.

Recomendaciones dietéticas

- › Si los pesca Ud. mismo verifique con la Autoridad Sanitaria local la seguridad de la captura en su área. Consérvelos en hielo durante la pesca y el transporte.
- › Cerciorarse de comprar la carne de pescado en pescaderías o comercios conocidos y habilitados.
- › Lavar el pescado antes de someterlo a cualquier procedimiento culinario.
- › Eliminar la mayor cantidad de espinas, en especial cuando la preparación este destinada a niños y ancianos.
- › Cocine el pescado hasta que esté opaco (blanco leche) y no salga jugo al pinchar su carne con un tenedor.
- › Para condimentar pescados utilice diferentes hierbas aromáticas y jugo de limón.
- › No es aconsejable dar cortes al pescado cuando se va a asar, perderá sus jugos y que dará más seco.
- › El vino blanco es un buen acompañante del pescado porque su acidez contrasta con el tipo de grasa del pescado y realza su sabor.
- › Las cabezas y espinas son excelentes para las sopas de pescado. No las tire, aprovéchelas.



¿Cómo elijo el pescado?

- › A simple vista deberá tener una apariencia externa suave, húmeda y brillante.
- › Las escamas y espinas del pescado deberán de estar bien adheridas a la piel.
- › Las agallas deberán tener un color rojo brillante, sin manchas ni olor desagradable.
- › Los ojos no deberán de estar hundidos, sino que se encontrarán brillantes y saltones.
- › Sus intestinos deberán presentarse fácilmente separables del resto del cuerpo.
- › La carne del pescado debe presentar un color rojo suave o blanco fuerte (no amarillento) según la especie que se trate.
- › Al tacto, la carne deberá presentarse firme y elástica.



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Argentina

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Secretaría de Alimentos, Bioeconomía y Desarrollo Regional

Dirección de Agregado de Valor y Gestión de Calidad

Tel: (54) 11 4349 2114/2810

nutricion@magyp.gob.ar

www.alimentosargentinos.gob.ar

Av. Paseo Colón 922 - Of 226 (C1063ACW) CABA - Argentina