

El pescado se considera un alimento básico en una alimentación saludable.

Debemos tomar de dos a cuatro raciones de pescado por semana, alternando los pescados grasos (azules) con los magros (blancos). Además, su consumo es especialmente importante en embarazadas, lactantes y durante periodos de crecimiento, **como en la edad infantil.**

¿Qué beneficios nos aporta?

El pescado forma parte de las tradiciones culturales y gastronómicas de muchos países. Es un alimento nutritivo, sabroso y muy saludable, y altamente beneficioso para la salud aportándonos los siguientes beneficios:

- Rico en proteínas de muy alto valor nutritivo aportándonos todos los aminoácidos esenciales necesarios para formar y mantener los órganos, tejidos y el sistema de defensa frente a infecciones y agentes externos.
- Fuente muy valiosa de grasas "cardiosaludables", Omega 3, ácidos grasos que se encuentran principalmente en pescados azules (atún, arenque, sardina, caballa, salmón, anguila, bonito, etc).
Estos ácidos grasos Omega 3 aumentan el colesterol HDL ("bueno"), reducen el colesterol LDL ("malo") y los triglicéridos, disminuyen la presión arterial, son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de las enfermedades cardiovasculares, autoinmunes e inflamatorias.
- Aporte calórico relativamente bajo por su bajo contenido en grasas (2-5%), que además son insaturadas, considerándose las grasas más saludables para nuestros organismos.
- Alta presencia de minerales y oligoelementos (yodo, hierro, fósforo, zinc, magnesio, cobre, selenio, flúor, calcio, potasio), necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso.
- Rico en vitaminas, indispensables para nuestro organismo, y, en particular, para el crecimiento y desarrollo.
- Fácil de digerir, se digiere con mayor facilidad que la carne.

¿Cuánto pescado deberíamos consumir?

Para que el pescado nos aporte todos sus beneficios nutricionales se recomienda:

- Consumir pescado dos-tres veces a la semana.
- Combinar especies de pescado azul y blanco.
- Reducir el consumo de pescados grandes depredadores (pez espada, emperador, tiburón, salmón, marlín y lucio).

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

FEBRERO 2018