



9-CONSUME MÁS PESCADO

- CONTINEN GRAN CANTIDAD DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 QUE AUMENTAN EL COLESTEROL HDL “BUENO”, REDUCEN EL COLESTEROL LDL “MALO” Y LOS TRIGLICERIDOS.
- EL PESCADO GRASO (AZUL): salmón, sardina, boquerones, caballa, bonito...ES CARDIOSALUDABLE Y DISMINUYE LA INFLAMACIÓN, por ejemplo la ARTRITIS REUMATOIDE.
- EL PESCADO MAGRO (BLANCO): lenguado, gallo, merluza, pescadilla...TIENE UN APORTE NUTRICIONAL DE MINERALES, VITAMINAS Y PROTEINAS DE EXCELENTE VALOR BIOLÓGICO CON MENOR CONTENIDO GRASO .
- LOS PESCADOS PEQUEÑOS CONSUMIDOS CON ESPINAS CONTIENEN UN APORTE IMPORTANTE DE CALCIO.
- DEBEMOS TOMAR DE DOS A CUATRO RACIONES POR SEMANA ALTERNANDO LOS PESCADOS GRASO Y MAGRO (CADA RACIÓN 100-125GR EN FILETES O 200-250 GR EN PESCADO COMPLETO).

