

Peces de Mar

El Paquete de Nutrientes Completo

Usted es lo que come

Los alimentos hacen más que tan sólo proporcionar combustible y satisfacer su apetito. Cada célula de su cuerpo está hecha de nutrientes, los cuales son los bloques de construcción que sostienen la construcción diaria, el mantenimiento y la reparación de su cuerpo. Los peces de mar son el paquete ideal, como fuente de nutrientes para el cuerpo!

El combo: proteínas, grasas, vitaminas y minerales

Pocos alimentos pueden compararse con la nutrición que ofrece el pescado. El pescado es rico en nutrientes, muchos de ellos esenciales, aquellos que debemos obtener a través de nuestra dieta ya que nuestros cuerpos no los pueden producir.

La Asociación Americana del Corazón recomienda ingerir dos comidas con pescado a la semana.

Proteína. Las proteínas son cadenas de aminoácidos, las cuales son los bloques de construcción de todas nuestras células. Las proteínas son necesarias para el funcionamiento adecuado, para el crecimiento y para la reparación de todos los tejidos y sistemas de nuestro cuerpo. El pescado es una gran fuente de proteína no grasa, siendo también la fuente ideal de proteína que no añade kilos a su cuerpo.

Omega-3. Las grasas buenas. A diferencia de las grasas almacenadas para energía, los ácidos grasos omega-3 tienen funciones muy importantes en nuestros cuerpos que no pueden ser reemplazadas por otras grasas. Las grasas poliinsaturadas de cadena larga, el DHA (ácido docosahexaenoico) y el EPA (ácido eicosapentaenoico) son dos ácidos grasos de Omega-3 esenciales, especialmente importantes e involucrados en numerosos sistemas fisiológicos. Son conocidos por contrarrestar enfermedades cardiovasculares y estimular la función cerebral, siendo vitales para el desarrollo neurológico durante los primeros años de vida (comenzando con el embarazo). Los peces de mar y los mariscos son las mejores y casi únicas fuentes de DHA y EPA en nuestras dietas! Si usted está tomando suplementos de Omega-3 por sus beneficios para la salud, asegúrese de que incluyan DHA y EPA en la etiqueta.

Vitaminas y minerales. Recuerda cuando nuestras mamás nos daban aceite de bacalao como remedio para todo? Esto se debe a que el bacalao, al igual que todos los peces de mar, no sólo es rico en omega-3 sino que está lleno de vitaminas y minerales! El pescado puede ser una gran fuente de vitamina D para proporcionar huesos fuertes, vitamina A para los ojos y la piel y vitaminas C y E para un sistema inmune saludable. El pescado también es una fuente rica en yodo, calcio, fósforo, selenio y otros minerales importantes. En efecto, los peces de mar son una de las mejores fuentes de selenio en nuestra dieta! La presencia de selenio en el pescado es especialmente importante por su labor en contrarrestar los riesgos del mercurio, el cual también está presente en el pescado. Debido a que las diferentes clases de pescado ofrecen diferentes paquetes nutricionales, comer una gran variedad de pescado y mariscos garantizará que usted reciba estos nutrientes importantes como parte de una dieta saludable.



Para mayor información sobre nutrición y el pescado, visite net-effects.und.edu.

Asuma el reto de “3 por 12” – Coma tres comidas con peces del mar. Así consumirá un mínimo de 12 onzas de pescado a la semana y obtendrá los beneficios nutricionales que estos traen.

¿Debe usted preocuparse por la exposición al mercurio?

Todos los pescados contienen alguna cantidad de mercurio, ya que éste se presenta naturalmente en el ambiente. Aunque las exposiciones bajas al mercurio no se consideran perjudiciales, las recomendaciones federales aconsejan el consumo de peces de mar por sus beneficios para la salud y a la vez proteger los cerebros en desarrollo contra los niveles de mercurio más altos presentes en algunos pescados.

¿Qué dicen realmente las recomendaciones federales?

Madres embarazadas y lactantes. La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) recomienda que las mujeres embarazadas y lactantes consuman 12 onzas de pescado a la semana en beneficio de la salud de sus bebés, evitando los peces altos en mercurio, esto es, el pez espada, el tiburón, el pez azulejo y la caballa gigante. La FDA también recomienda revisar las recomendaciones locales para peces pescados por usted mismo.

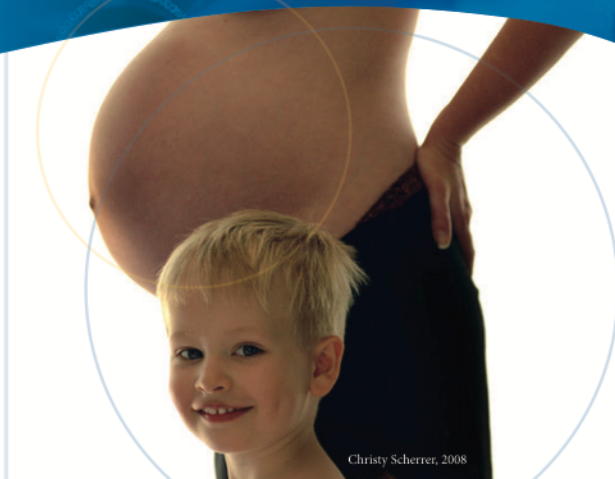
Niños pequeños. Dado que los cerebros de los niños pequeños están en desarrollo, la FDA recomienda que los niños pequeños también consuman una variedad de pescados pero que, como precaución, eviten el pez espada, el tiburón, el pez azulejo y la caballa gigante.

Todos los demás. Bon appetit! No existen recomendaciones para evitar el consumo de peces de mar. Los pescados de carne oscura y grasosa proporcionan la mayor cantidad de Omega-3, aunque al consumir una gran variedad de peces de mar, se obtendrán beneficios nutricionales balanceados y se satisfará su paladar.

¿Está usted consumiendo suficiente pescado?

Los estudios adelantados en adultos concluyeron que consumir pescado al menos una vez a la semana reduce en un 30% la posibilidad de sufrir un derrame, en comparación con personas que comen pescado menos de una vez al mes. Igualmente, personas sobrevivientes de ataques al corazón que consumían cantidades tan pequeñas como 1 g de Omega-3 proveniente de pescados (DHA y EPA) redujeron su tasa de mortalidad en un 50% en comparación con aquellos que no consumían Omega-3.

Este esfuerzo por generar conciencia en el público fue patrocinado por el Servicio Nacional Oceánico y Atmosférico de Administración de Pesquerías, Oficina Regional de las Islas del Pacífico (Contrato de Cooperación Número NA 09 NMF 4.520.176), el Laboratorio de Tecnología Energética Nacional del Departamento de Energía de los Estados Unidos (Contrato de Cooperación No. DEFC 26-08 NT 43 291) y el Centro de Metales Tóxicos para el Aire del Centro de Investigación Energética y Ambiental en la Universidad de Dakota del Norte.



Christy Scherrer, 2008

¿Embarazada o lactante?

Cuando se trata del desarrollo del cerebro y los ojos del bebé, los peces de mar son ideales. Los peces de mar son la fuente número uno del ácido graso de Omega-3 DHA que construye células nerviosas. El DHA y los demás nutrientes contenidos en los peces de mar también son esenciales para el desarrollo del sistema inmune y nervioso del bebé. Para las madres, el omega-3 y los nutrientes esenciales de los peces de mar reducen el riesgo de muchos desórdenes relacionados con el embarazo, al igual que de enfermedades del corazón. En efecto, los estudios indican que los niveles bajos de Omega-3 pueden aumentar el riesgo de la depresión postparto. La Asociación Americana de Salud Mental recomienda a las madres embarazadas y lactantes consumir por lo menos 1000 mg de DHA a la semana. Esto es el equivalente a 16 onzas de atún enlatado ó 4 onzas de atún blanco a la semana.

Los expertos afirman...

Los científicos que estudian los efectos del consumo de pescado en mujeres embarazadas han concluido que consumir más peces de mar es mejor que evitar o limitar su consumo. Los estudios han demostrado que las mujeres embarazadas que consumieron más de 12 onzas de pescado a la semana dieron a luz a niños que tuvieron mejor desempeño en el colegio, tuvieron un mejor comportamiento social y tuvieron habilidades de motricidad fina mejores que aquellas que consumían menos.

