



SELECCIÓN Y COMPRA DE LOS PRODUCTOS PESQUEROS Y ACUÍCOLAS

Cuando compre pescado, fíjese en las siguientes características que determinan su frescura:

Fuente de vitaminas

- + **Vitamina A**
 - En el aceite, particularmente en el hígado
- + **Vitamina D**
 - En el aceite
- + **Vitamina E**
 - Importante para proteger los ácidos grasos omega 3
 - Antioxidante
- + **Vitaminas B, B12, tiamina (B1), riboflavina (B2), piridoxina (B6)**
 - Importante en el metabolismo

Otros nutrientes

- + **Taurina**
 - Esencial en la nutrición infantil
 - Efectos positivos:
 - Cardiovascular
 - Colesterol
 - Reduce la presión arterial
- + **Colina**
 - Efectos positivos:
 - Funcionamiento cardiovascular y cerebral
 - Activa la membrana celular (comunicación)

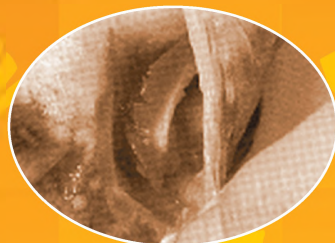
1. El ojo del pescado:

Debe de estar transparente sin sangre y sin cambio de color (brillante). El ojo no debe estar hundido.



2. Las agallas:

Debe tener un color rojo brillante, sin ninguna mucosidad o líquido extraño.



3. La piel:

Debe estar brillante y las escamas bien adheridas. No debe estar blando, sin embargo, debe ser elástica y consistente.



4. El vientre (estómago):

Cuando se presiona la carne, debe tener elasticidad y resistencia, que no se hunda y la cola bien estirada hasta la punta.



5. Rigor mortis:

(Cuando se endurece el pescado después de muerto).



6. La carne del pescado:

Cuando se filetea la carne, debe tener un color bonito y un poco transparente.

7. El olor:

No debe tener olor a descomposición, ni mucho menos de putrefacción. (algunas especies tienen olores particulares, por ejemplo, el tiburón).

8. La limpieza:

No debe quedar ninguna parte de las vísceras.

¡¡A comer se ha dicho!!



Consuma productos pesqueros y acuícolas

SON FUENTE DE VIDA Y ES LA NUTRICIÓN QUE TU NECESITAS

CONSUMO RECOMENDADO: 3 A 4 VECES POR SEMANA



PROYECTO TCP/ELS/ 3201:
MEJORAMIENTO DE LOS MERCADOS INTERNOS DE LOS PRODUCTOS PESQUEROS Y ACUÍCOLAS EN EL SALVADOR.

VALOR NUTRICIONAL DEL CONSUMO DE PRODUCTOS PESQUEROS

RAZONES POR LAS QUE DEBES CONSUMIR PRODUCTOS PESQUEROS Y ACUÍCOLAS



El alimento para el cerebro

- + El feto consume el 70% de la energía para desarrollar el cerebro.
- + Al nacer, el cerebro constituye entre el 12 al 14% del peso.
- + En un adulto, el cerebro constituye el 2% del peso total.
- + > 60% del cerebro son lípidos (MS). Son sustancias grasas que están presentes en el organismo y se reconstituyen con el consumo de pescado, altamente necesarias para dar energía al cuerpo.
- + > 50% de los lípidos en el cerebro, es ácido decosahexaenoico (DHA) – un lípido marino-, un ácido grado vital para el desarrollo y mantenimiento óptimo de la salud.
- + El yodo también es esencial para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso.

Alto valor nutritivo

- + Proporciona proteínas de gran calidad.
- + Ácidos grasos Omega-3 de cadena larga, son esenciales en la nutrición infantil y fundamental en el desarrollo del cerebro y el resto del sistema nervioso de los niños.
- + Una amplia variedad de minerales y vitaminas.
- + Necesario para el desarrollo de la retina.
- + Buena fuente de otros nutrientes.
- + Excelente digestibilidad.
- + **Perfil de aminoácidos óptimo:** 200-250 gramos de pescado suficiente para cubrir las necesidades diarias de aminoácidos esenciales.
- + Fácil de preparar y cocción rápida.
- + Alta variedad de pescados y mariscos.
- + Se puede acompañar por otros nutrientes esenciales.

Otros beneficios

- + **Protección cardiovascular**
 - Eleva el nivel de colesterol bueno (DHL).
 - Regula el nivel de lípidos en la sangre.
 - Reduce la presión arterial.
- + **Mejora el estado mental**
 - Depresión: menos riesgo.
 - Alzheimer: menos riesgo.
- + **Reduce los males reumáticos**
- + **Protección contra algunos tumores malignos**

Excelente fuente de minerales

- + **Yodo**
 - La mejor fuente natural.
 - Bocio, desarrollo cerebral.
- + **Selenio**
 - Buena digestión (90%).
 - Antioxidante.
 - Producción de hormonas tiroideas.
 - Neutraliza metales tóxicos.
- + **Hierro**
 - Buena digestión (hierro hemico).
 - Metabolismo de oxígeno.
 - Elemento de enzimas.
- + **Zinc**
 - En particular los mariscos.
 - Metabolismos de proteínas y ácidos nucleicos.
 - Elimina diarrea.
- + **Calcio (huesos)**
 - Buena digestión.
 - Componente en huesos y dientes.
 - Activador de enzimas.
 - Coagulación de la sangre.
- + **Fósforo (huesos)**
 - Componente en huesos y dientes.
 - Metabolismo de energía.
 - Función de la membrana celular.
- + **Otros minerales:** potasio, sodio, magnesio, cobre.

