

RADIO EN DIRECTO

>> NOTICIAS martes 26 de junio de 2007

Salud y Calidad de Vida, Divulgación medico sanitaria con audio y video. Noticias para vivir mejor. > [Nutrición - Comida sana para una mejor salud](#)

NUTRICIÓN - Recomiendan comer entre 3 y 4 raciones semanales de pescado azul

Fotografía por: kconnors

De los efectos beneficiosos que para la salud tiene el consumo de **pescado azul** también se ha hecho eco el profesor José Mataix, catedrático de fisiología de la Universidad de Granada, quien aconseja ir más allá de las una o dos raciones semanales recomendadas por las instituciones internacionales, y aboga por llegar a las 3 o 4 por semana.



Mataix, que desconoce por qué el **pescado azul** (sardina, boquerón, túnidos, etc) se llama así, dice que este tipo de animal marino es **rico en grasa**, mientras que el blanco comprende la gama de los pescados no grasos.

El pescado azul aporta importantes nutrientes: en primer lugar, **ácidos grasos omega 3** que sólo se encuentran en peces y algas, fundamentales, en palabras del profesor, para la prevención de enfermedades; tomadas por las madres, estas sustancias están indicadas para el buen desarrollo fetal y neonatal de los bebés, en concreto para la configuración de su sistema nervioso y de su retina. En segundo lugar, el **yodo**, que existe en pocos alimentos, y por último, la **vitamina D**, igualmente difícil de encontrar en el mundo nutricional.

1 Ficheros de sonido (05:41 mins):

Noticias relacionadas:

El pescado ayuda a reducir los niveles de colesterol

Enlaces:

[from.mapa.es](#)

[www.nutricionistasdechile.cl](#)

Dieta Para Adelgazar

Pierde Peso Sin Dejar De Comer Análisis Nutricional Personalizado

Pierda peso

¿Está harto de probar de todo? Consigalo para siempre y sin dietas