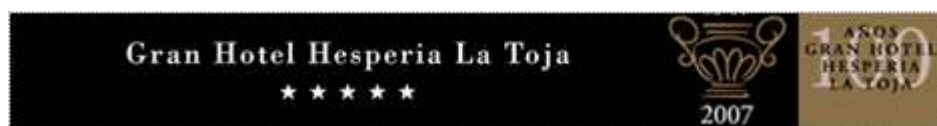


RADIO EN DIRECTO

&gt;&gt; NOTICIAS miércoles 08 de agosto 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 - El pescado azul congelado no pierde propiedades



Fotografía por: cositore\_enzo

Los beneficios para la salud atribuidos al **pescado azul no menguan si este alimento se congela**, incluso a veces **puede que desde el punto de vista nutritivo sea mejor** porque "al congelarse tan rápido tras la captura" no pierde sus propiedades, cosa que sí puede llegar a ocurrir con el pescado fresco mientras transcurren las horas a la espera de ser vendido, explica el profesor José Mataix, catedrático de fisiología de la Universidad de Granada, en una conversación mantenida con el doctor Rafael Rubio, cardiólogo del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.



Tampoco se altera el **sabor**, puesto que la materia prima es la que es y si un alimento congelado es de buena calidad cuando se descongele seguirá siendo de buena calidad, añade Mataix.

Ambos coinciden en señalar que el **pescado azul en conserva** sigue manteniendo sus propiedades beneficiosas, incluso se ven enriquecidas por la presencia del aceite de oliva en las latas. Rubio recuerda que si a la combinación entre pescado azul y **aceite de oliva** se le suma una copita de **vino**, se armonizan tres de los ingredientes básicos de la **dieta mediterránea**, cuyos indudables beneficios para la salud son de sobras conocidos y reconocidos a nivel mundial.

### 2 Ficheros de sonido (17:01 mins):

#### Noticias relacionadas:

El pescado azul es preventivo y curativo con respecto al infarto

El pescado azul en conserva puede ser incluso más rico desde el punto de vista nutricional

Recomiendan comer entre 3 y 4 raciones semanales de pescado azul

#### Enlaces:

[from.mapa.es](http://from.mapa.es)

[www.nutricion.org](http://www.nutricion.org)

#### Dietetica y Nutrición.

Pierda peso saludablemente. Gane energía y salud.

#### Cómo adelgacé 29 kilos

sin pasar hambre y sin sentirme como una fiera enfurecida.