

¿Sabías que?

Los ácidos grasos Omega-3 presentes en el pescado desempeñan importantes funciones durante la gestación, la lactación y la infancia.

Los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares y forman parte de sus estructuras neuronales, por ello durante estos periodos de rápido crecimiento y desarrollo sus necesidades se encuentran incrementadas.



Los pescados azules son los que más ácidos grasos de la familia Omega-3 aportan por ración.

¿Sabías que?

La leche materna contiene Omega-3 y su contenido graso depende de la composición de la grasa de la dieta de la madre.



El contenido en grasas de la leche materna, sobre todo el patrón de ácidos grasos, depende en gran parte de la composición de la grasa de la dieta que estás siguiendo.

Durante la lactancia, el sistema nervioso y la retina del niño se encuentran aún en formación, por eso debes prestar atención al tipo de grasas que consumes.

Información avalada por la Fundación Española de Nutrición, FEN.

Autores: Susana del Pozo de la Calle, José Manuel Ávila Torres, Vanesa García Iglesias, Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Gregorio Varela Moreiras.



Por nuestro pescado de hoy
y de mañana



Por nuestro pescado de hoy
y de mañana



NIPO: 280-13-160-3
<http://publicacionesoficiales.boe.es>



¿Sabías que?

Una dieta inadecuada durante el embarazo o la lactancia puede afectar tanto a la salud de la madre como del niño.

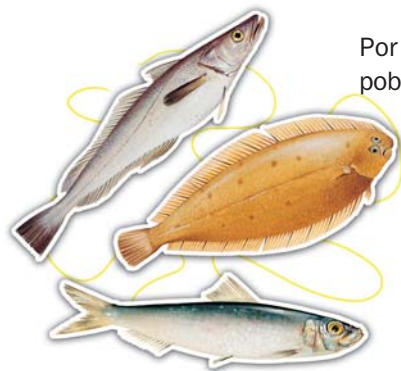
El embarazo y la lactancia son etapas de la vida en las que se producen una serie de cambios en tu organismo, haciendo que se incrementen las necesidades de energía y de numerosos nutrientes.

Por lo tanto, una dieta incorrecta durante este periodo puede influir en tu salud y en la de tu niño, y no sólo durante el proceso de la gestación, sino que una desnutrición afectará a su desarrollo posterior.



¡Cuenta con el pescado!

Los pescados son una buena fuente de **proteínas, minerales** (calcio, fósforo, magnesio, hierro, yodo) y **ácidos grasos Omega-3**. Además, cuenta con **vitaminas B1, B2, E**, equivalentes de **niacina** y **ácido fólico**.



Por ello su consumo es saludable para toda la población, siendo especialmente recomendable para los grupos cuyas necesidades de proteínas, vitamina D o yodo sean superiores, como las **mujeres embarazadas, lactantes** y durante **periodos de crecimiento**.

Información avalada por la Fundación Española de Nutrición, FEN.

Autores: Susana del Pozo de la Calle, José Manuel Ávila Torres, Vanesa García Iglesias, Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Gregorio Varela Moreiras.

¿Sabías que?

Según un estudio de la OMS a nivel mundial, la deficiencia de yodo es la causa prevenible más importante de daño cerebral.

El yodo desempeña un importante papel en el crecimiento y en el desarrollo, y sus necesidades se incrementan durante la gestación y la lactación.

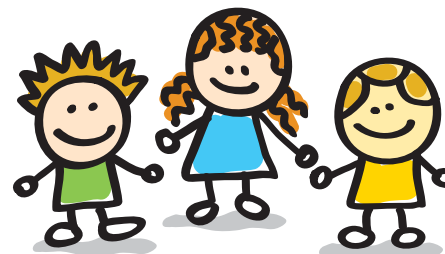


¿Sabías qué?

Un estudio plantea la hipótesis de que los sabores dominantes en la dieta de la madre pueden ser experimentados por el feto y por el recién nacido antes de comer alimentos sólidos.

Se están realizando estudios para demostrar que los sabores de la dieta de la madre son experimentados por el feto y el recién nacido. Las conclusiones de estos estudios parecen indicar que esto es muy probable y que la exposición temprana podría ser útil para aumentar la aceptabilidad de los sabores de los alimentos como el pescado.

Los tres componentes naturales más importantes que influyen en la palatabilidad de los alimentos son la grasa, el azúcar y la sal.



Información avalada por la Fundación Española de Nutrición, FEN.

Autores: Susana del Pozo de la Calle, José Manuel Ávila Torres, Vanesa García Iglesias, Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Gregorio Varela Moreiras.

Ahora, a elegir pescado

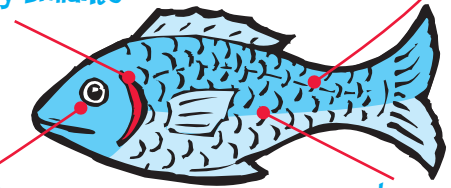
Ya sabes lo importante que es para ti y para tu bebé incluir el pescado en tu dieta. Ahora es el momento de elegirlo. Aquí tienes unos sencillos consejos para que te asegures de que escoges siempre lo mejor:

Fíjate en que las agallas sean de un rojo intenso y brillante

Asegúrate de que huela a mar

Mírale a los ojos, deben ser salientes y brillantes

Comprueba que la carne sea firme y de superficie lisa



Busca su etiqueta

Si quieres saberlo todo acerca del pescado, fíjate en su etiqueta. Existe una normativa que obliga a los vendedores a informar sobre los productos que ofrecen.

Zona captura

Indica la zona de procedencia del producto pesquero.

Método producción

Indica la forma de obtención de la especie.

Presentación

Informa sobre la manera de presentación y/o el tratamiento que ha sufrido el producto.



Peso neto y % glaseado

En los pescados congelados vendidos a granel, indica el porcentaje de agua utilizada para recubrir el producto con el fin de preservarlo de la oxidación y deshidratación.

Denominación comercial

Nombre comercial de la especie mediante la denominación recogida en la Resolución de 4 de marzo de 2009, BOE nº80, de 2 de abril de 2009 de la Secretaría General del Mar.

Información avalada por la Fundación Española de Nutrición, FEN.

Autores: Susana del Pozo de la Calle, José Manuel Ávila Torres, Vanesa García Iglesias, Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Gregorio Varela Moreiras.

Información avalada por la Fundación Española de Nutrición, FEN.

Autores: Susana del Pozo de la Calle, José Manuel Ávila Torres, Vanesa García Iglesias, Emma Ruiz Moreno, Teresa Valero Gaspar, Gregorio Varela Moreiras.