



VIM
IAN
ZO

*Vimianzo
Do mar á terra*

**OS FRUITOS DO MAR
E A SAÚDE**



COMER PEIXE E MARISCO É SAÚDE

Peixes e mariscos aportan gran cantidade de nutrientes, necesarios para o crecemento: proteínas, ácidos graxos Omega 3, ferro, calcio, iodo e vitaminas B, A, D e E.

Son **baixos en calorías**. Non obstante, os peixes azuis –coma o atún, anchoa, sardiña, salmón, xurelo, peixe espada- presentan un aporte enerxético maior (case o dobre) ca o marisco e o peixe branco: peixe sapo, linguado, pescada, congro, rodaballo.

No peixe, especialmente o azul, atopamos o ácido graxo **Omega 3**, que axuda a protexer o organismo contra as enfermidades do corazón. Son as chamadas “graxas boas”. Mentres que o peixe azul supera o 10% de graxas totais, o branco ou magro non chega ao 5%.

Consumir peixe azul de unha a tres veces por semana reduce o risco de trombose e hipertensión.

Cen gramos de calquera tipo de peixe aportan case unha terceira parte da cantidade diaria recomendada de proteínas.

A súa proteína fácil de dixerir e o seu baixo contido graxo, fai do peixe (especialmente o branco) un alimento recomendado para as persoas que padecen de gastrite e úlceras, sempre que non se consuma condimentado.

Ademais os peixes e mariscos a penas conteñen hidratos de carbono.

O peixe do que comemos a espiña aporta unha grande cantidade de calcio, importante para a formación e fortalecemento dos ósos. Destacan as sardiñas, anchoas, berberechos e ameixas.

O **iodo**, de importancia engadida no embarazo e na infancia para o desenvolvemento do sistema nervioso, está presente nos produtos de mar, sobre todo nos mariscos, salmón, bacallau salgado, conservas de atún ou bonito.

As **algas** tamén son un produto do mar que aporta moitas sustancias beneficiosas para o noso organismo. A súa textura e sabor son moi agradables e adoitan a ser un bo complemento para os pratos que se preparan con produtos da Costa da Morte.

Moitos estudos demostran que as persoas que consumen moito peixe teñen unha maior **esperanza de vida**. Pero lembra que unha dieta variada e equilibrada é o máis beneficioso para a saúde. O peixe e o marisco son importantes, pero non esquezas que na túa bisbarra tamén hai produtos de gran calidade que son necesarios para seguir unha dieta sa: legumes, hortalizas, cereais, patacas, froita... Os hábitos alimentarios ordenados tamén son beneficiosos. Os médicos recomendan facer cinco comidas ao día de xeito equilibrado así como a práctica dalgunha actividade física, coma por exemplo camiñar.



www.domaraterra.com



www.accioncost.eina.es
Europa inviste na pesca sustentable

