



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 15 de junio de 2013. No. 087

CONSUMIR PESCADO EVITA PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

- ***El IMSS recomienda modificar hábitos alimenticios para mejorar la calidad de vida***

El pescado contiene ácidos grasos Omega-3, los cuales son ricos en Vitaminas E, D, B6 y B12, que ayudan a controlar la presión arterial, mejoran la función cardiaca y reducen el impacto de otros factores de riesgo cardiovascular por ello es recomendable su ingesta tres veces por semana.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) a través de las Unidades de Medicina Familiar promueve el consumo de alimento que coadyuva a prevenir el cáncer, proporciona energía y salud al sistema nervioso, principalmente al cerebro, y ayuda a fijar el calcio en huesos y dientes.

Por sus altos beneficios para la salud cardiovascular y el desarrollo cerebral, es uno de los productos que debe estar presente en una dieta balanceada, consideró la jefa del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital General de Zona número 30, María del Socorro Santiago Sánchez.

Señaló que los peces del tipo de tilapia, sargo, pargo, bonito, macarela, cazón, atún, sardina, liza o cintillas, son económicos y contienen la misma cantidad de Omega-3 que un salmón o bacalao.

La nutrióloga recomendó consumir pescado fresco sin ningún temor, siempre y cuando se tomen las precauciones necesarias como verificar color de las escamas, ojos, aletas y el lugar donde se compra. Otras opciones es comer pescado enlatado como atún y sardina acompañadas de vegetales, alimento que por sus nutrientes previene el riesgo de sufrir un infarto.

Exhortó a las madres a procurar que los niños consuman pescado porque sus propiedades nutrientes fortalece el sistema inmunológico que permite dar una respuesta rápida y eficaz a las infecciones y enfermedades.

La especialista del Seguro Social llamó a la población a cambiar sus hábitos alimenticios y agregue a su dieta la ingesta de pescado. Recomendó a las personas adultas comer por lo menos, una vez a la semana pescado combinado con vegetales verdes como acelgas, lechuga, berros, espinacas o brócoli, para tener una mejor calidad de vida.

--o0o--