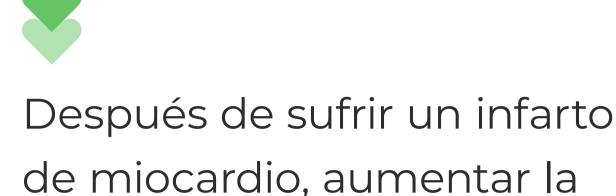


## PFSCADO Y OMEGA-3



ingesta de pescado azul puede tener un impacto positivo en la recuperación de tu corazón.

## El pescado azul está lleno

Ácidos grasos "Omega-3"

de grasas esenciales "poliinsaturadas", especialmente "Omega-3". Este tipo de grasa ayuda a mantener saludables los niveles de colesterol. También tiene un efecto positivo sobre la presión arterial y ayuda a reducir el riesgo de coágulos sanguíneos y aterosclerosis.

## La Sociedad Europea de Cardiología (ESC siglas en

Recomendaciones

inglés) recomienda comer 2 raciones de pescado a la semana (una ración ronda los 140 g). Al menos una de estas porciones de pescado debe ser pescado azul (como el fletan, la caballa o las sardinas).

## grasas y alto en proteínas. El pescado blanco queda

Tipos de pescado

genial en cualquier plato porque absorbe muy bien los sabores. Pescado azul: Alto en Omega-3.

Pescado blanco: Bajo en

importantes para la producción de energía y nuestro sistema inmunológico. Pescado blanco

Mariscos: Bajo en grasas

y contiene minerales

Lenguado Tilapia

Pescado azul

Atún

Bacalao

Rape

Lubina

Merluza

Salmón Caballa Trucha

Anchoa

Sardinas

Fletán

**Mariscos** Gambas Mejillones

Vieiras

Calamares

Almejas Camarones

Pídele a tu coach ideas de recetas y consejos sobre cómo incorporar pescado en tus planes de alimentación semanales.



Habla con tu coach sobre cómo crear objetivos en tu App que te ayuden a mejorar la salud de tu corazón.

Rehab

ES-REP-0421-00008

Fecha elaboración: Abril 2021