



PESCADO Y OMEGA-3



Después de sufrir un infarto de miocardio, aumentar la ingesta de pescado azul puede tener un impacto positivo en la recuperación de tu corazón.

Ácidos grasos "Omega-3"

El pescado azul está lleno 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.

Recomendaciones

La Sociedad Europea de Cardiología (ESC siglas en 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).

Tipos de pescado

- **Pescado blanco:** Bajo en grasas y alto en proteínas. El pescado blanco queda genial en cualquier plato porque absorbe muy bien los sabores.
- **Pescado azul:** Alto en Omega-3.
- **Mariscos:** Bajo en grasas y contiene minerales importantes para la producción de energía y nuestro sistema inmunológico.

Pescado blanco

Bacalao
Rape
Lubina
Merluza
Lenguado
Tilapia

Pescado azul

Atún
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+