



# 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