

better
naked.

NUTRICIÓN

el desayuno
no es la
comida más
importante



NO COMER PESCADO

1

INTRO

No falta información sobre los beneficios de los ácidos grasos omega-3, es decir, las grasas poliinsaturadas saludables para el corazón que se encuentran en el pescado. Entonces, ¿es realmente tan malo no comer nunca pescado?

Los expertos en salud explican los posibles riesgos de una dieta sin pescado, además de cómo asegurarse de que se obtienen los nutrientes necesarios si se prescinde totalmente del pescado.



NO COMER PESCADO



BENEFICIOS DE COMER PESCADO

Los pescados grasos como el salmón, la caballa, las sardinas y la trucha se encuentran entre las mejores fuentes de omega-3, las grasas antiinflamatorias que conllevan innumerables beneficios para la salud.

Los dos tipos de omega-3 que se encuentran en el pescado son el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA).

Los omega-3 son antiinflamatorios y, por lo tanto, son beneficiosos para evitar una variedad de condiciones causadas por la inflamación en el cuerpo, como el Alzheimer, las enfermedades del corazón y la diabetes.

Además, los omega-3 como el EPA y el DHA son beneficiosos para la salud del cerebro, los ojos y el sistema nervioso. Por lo tanto, una mayor ingesta se asocia con un menor riesgo de depresión, ansiedad y demencia.



3

NUTRIENTES ESENCIALES DEL PESCADO

Los ácidos grasos poliinsaturados del pescado son particularmente importantes para nuestra salud ya que nuestro cuerpo no puede fabricarlos por sí solos.

VITAMINA D

Aparte del Omega-3, consumir suficiente vitamina D es algo importante. La función inmunitaria adecuada, la salud ósea y la regulación del azúcar en sangre dependen de esta vitamina liposoluble.

Sin embargo, muy pocos alimentos contienen vitamina D de forma natural. Las fuentes alimentarias más altas de vitamina D de origen natural son el aceite de hígado de bacalao, la trucha y el salmón rojo.



NO COMER PESCADO

PROTEÍNAS

Como todos los alimentos de origen animal, el pescado es una fuente estelar de proteínas, uno de los tres macronutrientes que contribuyen a la masa muscular magra, a la salud de la piel y a la curación de heridas, así como a la función inmunitaria.

Si te saltas el pescado, puedes perderte una fuente nutritiva de proteínas, ya que el marisco tiene una mayor proporción de grasas saludables para el corazón en comparación con otras proteínas animales como la carne roja.

CALCIO

Muchos tipos de pescado en conserva son también una gran fuente de calcio porque se conservan con sus espinas.

El calcio es importante para la salud de los huesos, los dientes, los nervios y los músculos, por lo que, sin el calcio adecuado, puedes correr el riesgo de desarrollar osteoporosis y calambres musculares.



NO COMER PESCADO



QUÉ PASA SI NO TENGO SUFICIENTES NUTRIENTES

Es probable que no presentes una deficiencia de proteínas si nunca comes pescado, pero prescindir de la vitamina D y de los omega-3 de origen marino podría plantear problemas con el tiempo.

La insuficiencia de vitamina D reduce la absorción de calcio y puede contribuir a la osteoporosis, así como a un mayor riesgo de infecciones respiratorias agudas.

Dado que el pescado es una de las principales fuentes de EPA y DHA, una ingesta baja podría dar lugar a una mayor proporción de omega-6 frente a omega-3. Esto originaría una inflamación sistémica, así como enfermedades crónicas como la diabetes de tipo 2, las enfermedades cardíacas y las afecciones autoinmunes



5

¿PUEDO OBTENER ESTOS NUTRIENTES DE OTRAS COMIDAS?

El EPA y el DHA son un grupo más difícil. Estos ácidos grasos se encuentran en el pescado y sólo en el pescado.

Para quienes son vegetarianos, veganos o no comen marisco por otras razones, les recomendaría un suplemento de omega-3 no procedente de pescado, hecho de algas.

La vitamina D es otro componente del pescado graso que es difícil de encontrar en otras partes de la dieta. Afortunadamente, el consumo regular de yemas de huevo y la exposición segura a la luz solar son dos formas naturales de aumentar los niveles séricos de vitamina D



*"build a body
you want
living in"*