



¿POR QUÉ COMER PESCADO? BENEFICIOS NUTRICIONALES

Para el mantenimiento de una buena salud se recomienda consumir pescado como mínimo dos porciones de 200 gramos a la semana. El consumo resulta aun más beneficioso en niños, mujeres embarazadas y adultos de la tercera edad.

AMINOÁCIDOS

El consumo de pescado aporta aminoácidos como principios nutritivos, los que resultan ser fuente que posee el ser humano para el aprovechamiento del nitrógeno. Otra de sus funciones es su indispensable papel en la síntesis de proteínas así como en la creación de otros compuestos nitrogenados.

PROTEÍNAS

Está científicamente comprobado que las proteínas constitutivas de músculo de pescado son altamente digeribles, las cuales llevan a cabo cantidad de funciones en el organismo, entre las que se mencionan: función enzimática, función de canal (permitiendo el flujo de iones y moléculas entre el interior de la célula y el exterior), función estructural y recepción de estímulos; y de mensaje (tal es el caso de ciertas hormonas de naturaleza proteica). Asimismo, poseen función de transporte, como es el caso de la hemoglobina con el oxígeno.

ACIDOS GRASOS INSATURADOS

En general son los llamados "OMEGA 3 y OMEGA 6" y cumplen una importante acción en la defensa del organismo. La misma se encuentra ligada a la contribución a la salud y la calidad de vida, frente a enfermedades como las cardiovasculares, el lupus, la depresión además de ser complemento para dietas. También son utilizados en la industria farmacéutica y cosmética.

AMINOÁCIDOS

Lisina	Isoleucina
Triptófano	Treoninina
Histidina	Misteina - Cisteína
Fenilalanina	Valina
	Leucina

PROTEÍNAS

Actina	Globulina
Tropomiosina	Mioalbúmina
Colágeno	Actomiosina
Enzimas	Miosina

VITAMINAS

Estas desempeñan importantes funciones en el organismo como ser la reparación de los tejidos del mismo, fortalecer el sistema inmunitario, previendo la aparición de varias enfermedades, así como su comprobada acción a nivel visual.

Es así que al consumir pescado, ingerimos Vitamina D (Calciferol) la que presenta entre sus funciones más relevantes, la de fijar calcio en los huesos e impedir que este se disuelva en la sangre y se desplace hacia los músculos y los nervios. Asimismo, colabora con el fortalecimiento del sistema inmunitario, así como las vitaminas del Grupo "B", las cuales son imprescindibles para el sistema inmunológico, ya que colaboran en los procesos de producción de hormonas, proteínas y enzimas muy importantes para nuestro organismo y ejercen funciones de prevención, tanto para el corazón y las arterias, como también para la salud mental y el sistema nervioso.

MINERALES

La ingesta de pescado conlleva al consumo de minerales, otorgando funciones a nivel del organismo, estructurales y reguladoras. Son parte constitutiva, entre otras, de tejidos, hueso y dientes, regulando la transmisión neuromuscular, la permeabilidad de las membranas celulares, el balance hidroelectrolítico, el equilibrio ácido-base. Y participan también del proceso de contracción muscular, sistema nervioso, coagulación de la sangre, funcionamientos, tanto físicos como mentales del organismo.

Las deficiencias de los mismos pueden ser el principio de distintas enfermedades. El hierro, calcio, yodo u otros, son minerales muy importantes ya que son los que ofrecen mayor resistencia a enfermedades ordinarias.

MINERALES

Sodio	Fosforo
Potasio	Zinc
Calcio	Hierro
Magnesio	Yodo

VITAMINAS

Vitamina "A"
Vitamina "B3" y "B5"
Vitamina "D"

CONTACTO:

Av. Paseo Colón 982 - Piso 1. Anexo Pesca. CABA.
(011) 4349-2321 / 2313
acuicultura@minagri.gob.ar

