

Fecha: 06/04/2017
 Fuente: CRONICA DE CHILLAN - CHILLAN-CHILE
 Pag: 7
 Art: 2
 Título: EN CHILLÁN RECOMIENDAN CONSUMO SEGURO DE PESCADOS Y MARISCOS

Tamaño: 18,4x24,6
 Cm2: 453,2

Tiraje: Sin Datos
 Lectoría: Sin Datos
 Tono: No Definido

En Chillán recomiendan consumo seguro de pescados y mariscos

SALUD. En el marco de la campaña Consumo de Productos del Mar, expertos sugirieron comer pescado al horno o a la plancha al menos dos veces por semana.



SERVICIO DE SALUD ÑUBLE (SSÑ)

EL SERVICIO DE SALUD ÑUBLE (SSÑ) SE INSTALÓ EN EL PASEO ARAUCO PARA INCENTIVAR EL CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS POR SUS BENEFICIOS.

Crónica Chillán

cronica@cronicachillan.cl

En la provincia, más de 93 mil personas tienen riesgo cardiovascular. En este contexto, profesionales del programa Vida Sana del Servicio de Salud Ñuble (SSÑ) compartieron con la comunidad ñublensina los múltiples beneficios del consumo de pescados y mariscos en niños, embarazadas y adultos a pocos días de una nueva celebración de Semana Santa.

En la iniciativa que incluyó un Taller de Cocina en Vivo que se efectuó en el paseo Arauco de la ciudad, los profesionales dialogaron con los transeúntes y entregaron útiles recomendaciones, además de compartir material informativo que explicó las múlti-

ples ventajas de incorporar platos en base a pescados y mariscos a la alimentación semanal.

Tal como expresó Rose Marie Muñoz, nutricionista del programa Vida Sana, el consumo de estos productos mejora el aprendizaje en los niños y ayuda a disminuir el riesgo de enfermar del corazón en los adultos.

“Es fundamental comer al menos dos veces por semana productos provenientes del mar, los cuales contienen proteínas, vitaminas del complejo B y minerales como potasio, hierro, fósforo, cobre, yodo, manganeso, cobalto y selenio. En tanto el jurel, la sardina, el atún y salmón contienen ácidos grasos, omega 3, los cuales son esenciales para el desarrollo normal de los más peque-

ños y para la salud de los adultos”, explicó.

En la misma línea, Macarena San Martín, nutricionista del programa Vida Sana agregó que “es muy bueno que embarazadas coman pescado, así como también, quienes se encuentren en lactancia pues ayuda con el desarrollo del sistema nervioso y visual del feto y recién nacido”, puntualizó la experta, quien además sugirió “comprar pescado fresco, el cual debe tener los ojos brillantes, agallas rojas, piel húmeda y firme, en ningún caso consumir estos productos crudos para evitar patologías gastrointestinales y lavar bien las superficies y utensilios donde se preparó los productos del mar para evitar contaminación cruzada”, advirtió.

En la oportunidad, los chi-

llanejos agradecieron la iniciativa y valoraron el espacio informativo que les permitió conocer las ventajas de los productos marinos y aclarar sus dudas en torno a este tipo de alimentos.

José Oyarce, quien participó de la feria destacó la instancia que le permitió interiorizarse sobre los beneficios y las principales precauciones que no hay que olvidar.

“Es muy importante que los profesionales nos expliquen de forma simple y sencilla las importantes ventajas que conlleva el consumo de estos alimentos, es verdaderamente útil manejar las diversas medidas preventivas que permiten disfrutar de manera segura de platos y preparaciones en base a productos marinos”, agradeció.