

RESEÑAS NUTRICIONALES

¡Conoce lo que comes!

El pescado azul



Los pescados se clasifican en tres tipos dependiendo del grado de grasa que presentan; magros o blancos, grasos o azules y semigrasos. El nombre de pescado azul proviene de su concentración de grasa que provoca un color azulado en su piel. El atún, la sardina o el salmón son algunos ejemplos de pescado azul.

Es aconsejable comer este tipo de pescado un par de veces por semana, porque contiene el famoso **ácido Omega 3**. Este ácido graso es muy beneficioso para el corazón y el sistema circulatorio ya que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo (LDL). Además aporta proteínas de gran calidad.