



Semana Santa: Todo lo que debes saber para iniciar una dieta pescetariana sin sufrir inconvenientes

Descripción

• Nutricionista explica que esta alimentación reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en un 7%, pero la importancia de hacerse exámenes y potenciar el consumo de granos enteros, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas, lácteos y huevo al iniciar este régimen.

Este 2 de abril comienza Semana Santa, tradicional fecha en la que se deja de lado la carne y se privilegia el consumo de pescados y mariscos, de acuerdo a la tradición cristiana. En Chile, en los últimos cuatro años la demanda por productos marinos ha aumentado un 50%, pasando de los 10 kilos per cápita al año, a los 15 kilos.

Esta alza ha ido de la mano con el aumento de personas pescetarianas, que son quienes consumen alimentos de origen animal como el pescado, la leche y el huevo, pero no comen el resto de las carnes rojas y blancas. Según un estudio de Ipsos de este año, hoy el 53% de los chilenos afirman que es «probable que reduzcan su ingesta de carne».

En este sentido, la dieta pescetariana posee una ventaja crucial: a diferencia del veganismo o vegetarianismo, esta forma de alimentación incluye todos los nutrientes que se necesitan diariamente. Según un estudio publicado en la Revista Europea de Cardiología, los consumidores habituales de pescado, en comparación a quienes comen mayormente carne, tienen un 7% menos de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares; disminuyen en un 30% las probabilidades de padecer un infarto del miocardio; un 22% menos de opciones de tener insuficiencia cardíaca, y un 21% menos de vivir accidentes cerebrovasculares.

Trinidad Forteza, nutricionista y colaboradora de la marca San José, explica que «las personas que se quieren hacer pescetarianas, deben realizar este cambio de alimentación de la mano de un profesional y mediante exámenes de sangre para evaluar los niveles actuales de nutrientes en la persona».

Para lo cual, la profesional entrega algunos tips y afirma que una alimentación pescetariana rica en pescados, debe ir acompañada de un potente consumo de granos enteros, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas, lácteos y huevo, evitando la repostería, harinas refinadas, comida chatarra, bebidas y azúcares. Esto conforma una alimentación completa y rica en nutrientes.

Además, explica que un pescado que tiene un especial aporte a la salud es el jurel, ya que es considerado un superalimento por sus altos niveles de omega 3, de tipo EPA Y DHA, los cuales son esenciales para el cuerpo, debido a que no los puede producir por sí solo. Además, participa en la creación de nuevas neuronas y en la comunicación entre ellas, por lo que aporta también en el desarrollo cerebral.

Habitualmente el consumo de omega 3 en la alimentación tradicional no alcanza a cubrir el requerimiento de este nutriente, pero esto puede cambiar al llevar una dieta pescetariana en base a pescados con grasas buenas.

Para esta Semana Santa y pensando en seguir con esta alimentación, una buena alternativa puede ser comprar pescados y mariscos congelados, ya que su duración es de aproximadamente 12 meses, por lo que se pueden comprar y consumir cuando se desee, a diferencia del pescado fresco, lo que aumenta considerablemente su practicidad. A la vez, se puede optar por los productos en conserva, prefiriendo los que vienen en agua, que cuentan con una duración de hasta 4 años.

Categoría

1. Salud

Etiquetas

1. cardiovascular
2. Carne
3. Chile
4. pescetariana
5. Salud
6. Semana Santa
7. semillas

Fecha de creación

lunes, 3 abril, 2023 a las 17:07

Autor

editor