

Beneficios de comer pescado

Previene de
ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES



esto es gracias al
omega-3 que nos
aporta

APORTA GRAN CANTIDAD DE CALCIO a
nuestra dieta

los pescados que pueden comerse con
espinas (como las sardinas), contienen
gran cantidad de este mineral



Ayuda a mantener fuerte
nuestro

SISTEMA INMUNITARIO

porque tiene vitamina D



MEJORA NUESTRA VISIÓN el pescado es rico en vitamina A,
una vitamina que ayuda a mejorar esta función



el tipo de grasa que nos
aporta el pescado es bueno
para nuestros niveles de
colesterol en sangre

Ayuda a
REDUCIR EL COLESTEROL

FAVORECE EL BUEN FUNCIONAMIENTO
DE LAS TIROIDES

gracias al aporte
de yodo y selenio

Previene la Pérdida de **MASA MUSCULAR**
contiene gran cantidad de proteínas que nos
ayudan a conservar nuestros músculos



SON ESENCIALES PARA EL DESARROLLO DEL CEREBRO Y DEL
SISTEMA NERVIOSO INFANTIL POR EL OMEGA-3 QUE
APORTAN



Ayuda a prevenir el **ENVEJECIMIENTO**
gracias a la vitamina E y a
su poder antioxidante



Previene la **OSTEOPOROSIS**

contienen gran cantidad de calcio,
fósforo y vitamina D3, esenciales para
frenar la pérdida de masa ósea

Familia Crespo



Coordinadora del grado en Nutrición Humana y Dietética

UEMC
UNIVERSIDAD

