



**Te invitamos
a leer más**

4. Respuesta c)

El pescado azul es un alimento rico en proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B, vitamina A y algo de vitamina D, y también contiene minerales (fósforo, magnesio, selenio y yodo, en pescado de mar). Además la grasa del pescado azul es rica en ácidos grasos omega-3 que tienen efectos beneficiosos para la salud (cardiovasculares, antiinflamatorios, etc.)

El consumo de 3-4 raciones semanales (2 de ellas de pescado azul) es adecuado. No sería recomendable un consumo diario pues la dieta debe ser variada para complementar los nutrientes de los diversos alimentos, y también evitar el efecto acumulativo de algunos contaminantes que inexorablemente se encuentran en la producción primaria (ejemplo contaminantes químicos acuáticos). En cuanto al riesgo de anisakiasis, es evitable ya sea mediante la congelación del pescado (cuando vaya a consumirse crudo, por ejemplo boquerones en vinagre) o mediante el cocinado.

