

# ¿QUÉ PESCADO DEBO COMER? GUÍA SEAWISE DE PESCADO SALUDABLE

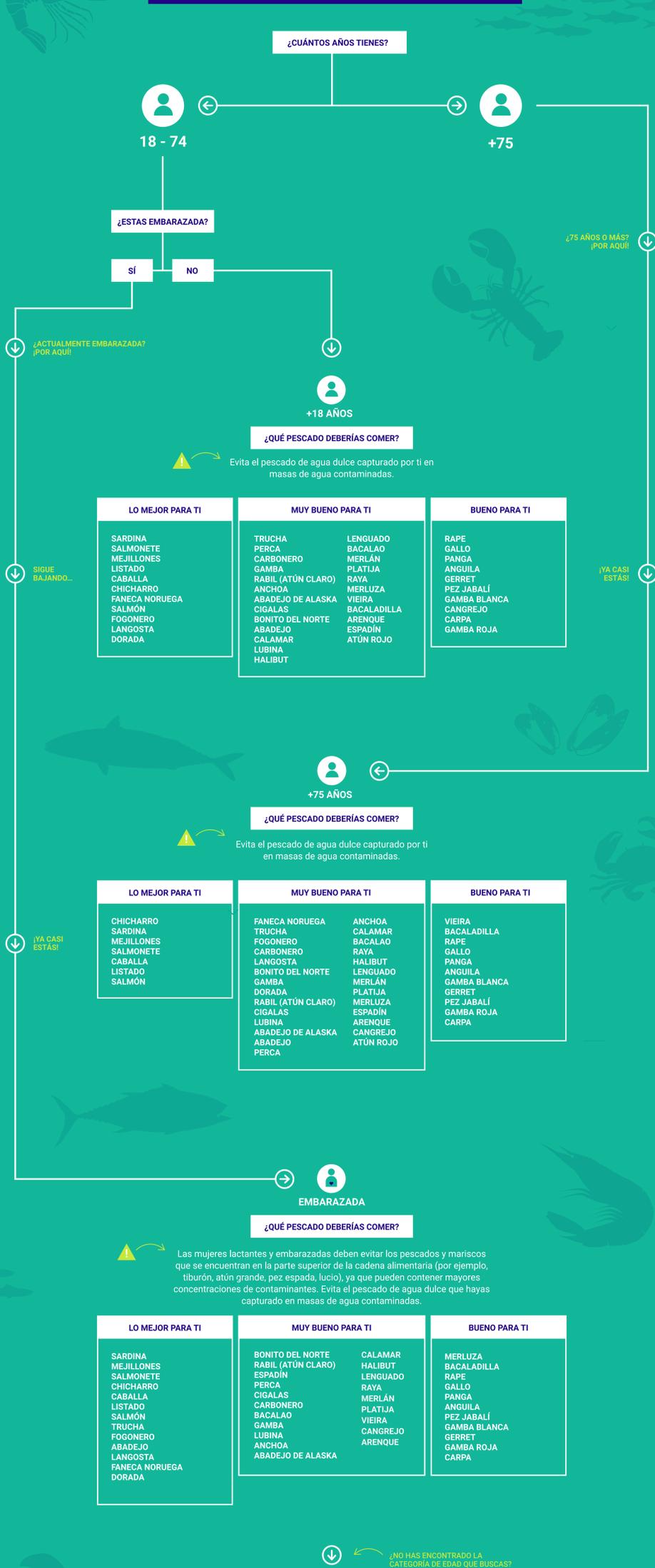
## COMER PESCADO ES BUENO PARA LA SALUD. PERO ¿QUÉ PESCADOS SON LOS MEJORES PARA TI?

Recopilada por los investigadores de SEAWISE, esta recomendación personalizada de productos del mar ofrece información sobre las especies que deberíamos consumir como parte de una dieta sana. Basándose en nuestras necesidades dietéticas individuales, este trabajo se centró especialmente en nutrientes no fácilmente accesibles a partir de otros alimentos: yodo, selenio, vitamina D, vitamina B12 y ácidos grasos Omega-3.

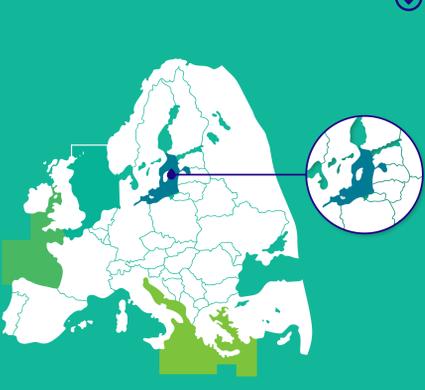
### CONSEJOS GENERALES PARA TODOS

- Consume pescado semanalmente: 1-2 raciones de pescado a la semana y hasta 3-4 raciones a la semana
- Alterna pescado graso y pescado magro
- Varía las especies y los lugares (especialmente en el caso de los grandes consumidores), para limitar la exposición a los contaminantes
- Come la menor cantidad posible de productos fritos o empanados. Evita los productos de pescado ultraprocesados
- Elige pescado de origen sostenible
- Puedes elegir entre productos frescos, congelados y enlatados; en el caso de los productos secos, elige aquellos con menos sal

### PERSONALIZA TUS OPCIONES DE PESCADO



### ¿COMES PESCADO DEL BÁLTICO?



- Limita el consumo de pescado contaminado, como el arenque del Mar Báltico, a no más de una vez a la semana.
- La recomendación se aplica al salmón, la trucha y el arenque capturados en estado salvaje en todo el mar Báltico.
- Lee el envase o pregunta en el mercado para saber de dónde procede el pescado.

\*Este consejo se refiere al pescado y al marisco colectivamente como pescado.  
\*\*Dado que las pautas de consumo de pescado y marisco varían considerablemente en Europa, para obtener orientaciones más específicas consulte las directrices nacionales.

### LA VARIEDAD ADECUADA PARA TI

Repleto de vitaminas y minerales difíciles de encontrar en cualquier otro lugar, y excelente fuente de Omega-3, comer pescado es bueno para la salud. Esta guía personalizada te ayudará a elegir la variedad adecuada a tus necesidades de salud. Simplemente haz una captura de pantalla o toma nota de tu lista de especies y utilízala como guía la próxima vez que vayas al supermercado, a la pescadería o al restaurante.

Recuerda que la variedad es la clave.

