

## **Pescado Fresco Pacú de Rosamonte**

El **Pescado Fresco Pacú de Rosamonte**, ha sido evaluado por el equipo de expertos de la Fundación Cardiológica Argentina teniendo en cuenta diferentes variables relacionadas con su composición química, características nutricionales y calidad.

Para la **Fundación Cardiológica Argentina** es elemental hacer un estudio cuali-cuantitativo de los alimentos, es decir, partir de los resultados de laboratorio y sumar a ello información de cómo se comportan dichos alimentos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian los avances y los nuevos descubrimientos en dichos productos.

Cabe remarcar que el rol del pescado en la alimentación ha sido estudiado ampliamente, y está demostrado que su consumo regular es necesario para mantenerse saludable ya que aporta nutrientes esenciales que deben incorporarse a través de alimentos porque el organismo no puede producirlos por sí mismo. Por ejemplo, las grasas insaturadas que son buenas para el sistema cardiovascular.

La **American Heart Association (AHA)** recomienda consumir pescado 2 veces por semana. Esto se apoya en los distintos beneficios de las grasas del pescado, en particular los ácidos grasos mono y poliinsaturados, principalmente los Omega 3, que reducen la presión arterial, aumentan los valores de HDL colesterol (colesterol bueno) y a su vez disminuye los niveles de triglicéridos con el consiguiente beneficio cardiovascular.

Distintos estudios científicos avalan el consumo de este alimento en personas con riesgo y/o antecedentes de enfermedad cardiovascular, en especial dentro del marco de una dieta Mediterránea rica en pescados y frutos de mar, por su aporte de ácido docosahexaenóico y eicosapentaenóico (DHA y EPA), dos variantes del ácido graso omega 3 que solamente se encuentra presente en los pescados.

Algunas recomendaciones:

- Es necesario para la salud cardiovascular incluir en la alimentación carne de pescado 2 veces por semana porque aporta grasas que ayudan a disminuir el colesterol.
- Es saludable consumir pescados –frescos o envasados- y disminuir los fiambres, embutidos (como salchichas, chorizos y otros productos de carnes elaboradas) y vísceras (como sesos, chinchulines, tripa gorda y molleja) en la alimentación diaria, ya que contienen elevada concentración de grasas saturadas y colesterol, que se asocian al aumento las grasas indeseables en sangre (colesterol total, LDL)
- Los pescados enlatados (caballa, merluza, atún, sardinas, etc.) al natural son tan nutritivos como los frescos.
- La mejor forma de cocinar el pescado es asado o al vapor. Si preferimos hervido, es aconsejable dar una cocción rápida y con poco agua para que no se desmenuce.

- Es beneficioso moderar el consumo de los alimentos y productos ricos en sodio, así como también seleccionar fuentes de productos naturales que no presentan sodio agregado.

El **Pescado Fresco Pacú de Rosamonte** contribuiría a ofrecer a la población un producto saludable para las preparaciones hogareñas y evitar de este modo el consumo excesivo de productos derivados de las demás carnes. Es necesario incluir el consumo regular de pescado como parte de una alimentación equilibrada.