



Los beneficios de consumir pescados grasos



Descripción general

Los ácidos grasos omega-3 son nutrientes que el cuerpo necesita para estar sano. Una forma de obtener más omega-3 es comiendo pescados grasos. ¿Cuáles son los pescados grasos? El salmón, el atún, la caballa, las sardinas y las anchoas son los más comunes. Averigüemos cómo puede beneficiarse incluyéndolos en su dieta.

La salud cardíaca y cerebral

En primer lugar, los pescados grasos sustentan el corazón y el cerebro. El consumo de pescado graso reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. También disminuye el riesgo de hipertensión. De igual manera, los omega-3 del pescado graso también pueden reducir el riesgo de padecer Alzheimer y demencia.

La salud de los ojos

Además, una dieta que incluya pescados grasos es buena para los ojos. ¿Por qué? Los omega-3 contenidos en estos pescados pueden ayudarle a evitar la degeneración macular asociada a la edad. Esta enfermedad común provoca que la parte central del campo visual se vuelva borrosa.

La salud de las articulaciones

Por último, creemos que los pescados grasos son beneficiosos para las articulaciones. Los ensayos clínicos demuestran que los ácidos grasos omega-3 de estos pescados pueden disminuir los síntomas de la artritis reumatoide. La llamamos AR. Igual tendrá que seguir con sus medicamentos y tratamientos habituales para la AR.

Conclusión

Incluir pescado graso en su dieta es un modo simple de reforzar su salud. Procure comer al menos dos raciones de pescado graso a la semana para obtener los beneficios. Para obtener más información, consulte con su médico.