

CARACTERISTICAS NUTRICIONALES DE LOS PRODUCTOS DEL MAR



CONSUMO DE ALIMENTOS

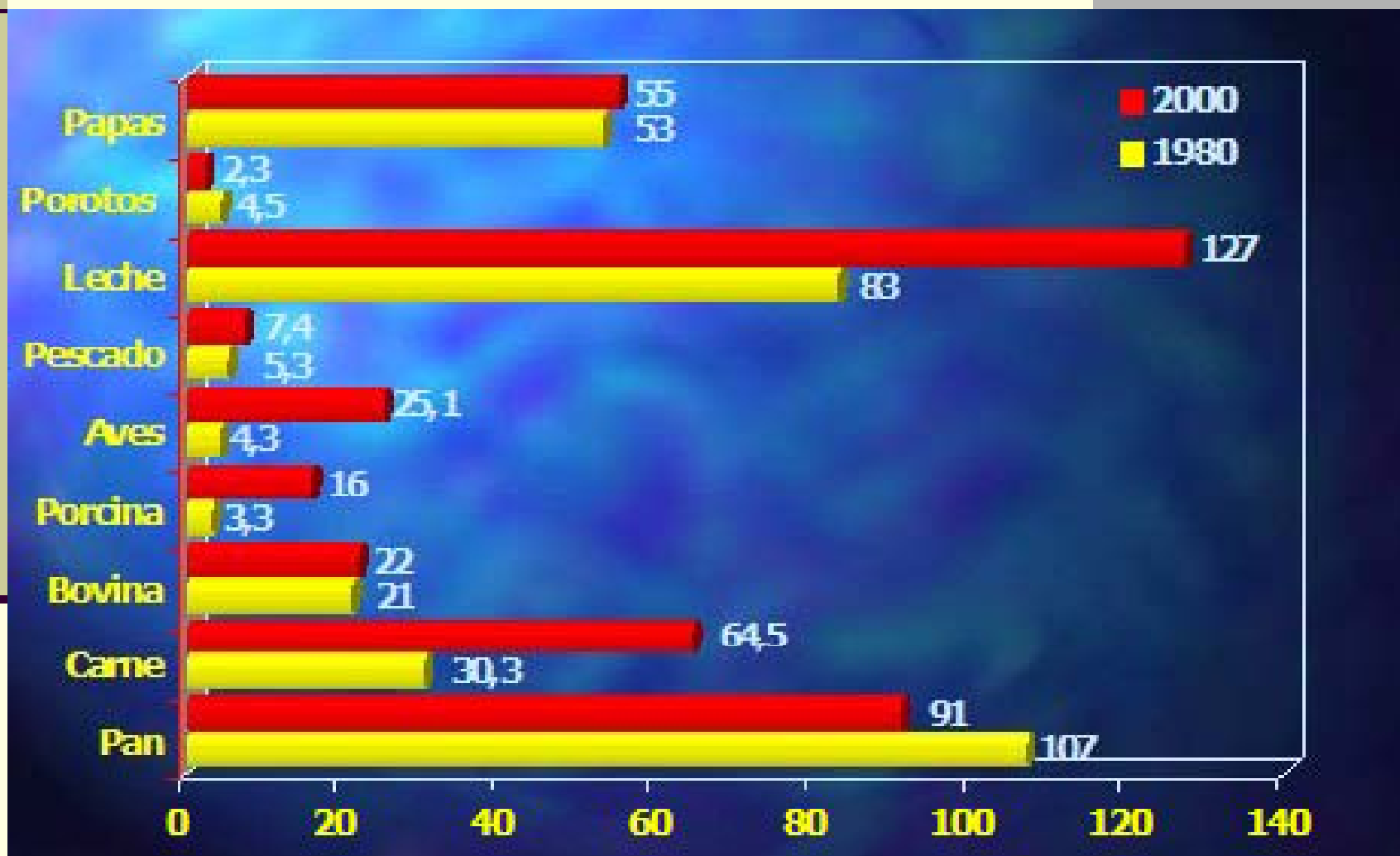


TABLA 3

**Consumo de alimentos seleccionados en escolares de 4° básico según sexo y NSE.
Región Metropolitana 2004.**

Alimentos seleccionados	NSE bajo			NSE medio		
	Niños g/promedio/día (ES)	Niñas g/promedio/día (ES)	p (ES)	Niños g/promedio/día (ES)	Niñas g/promedio/día (ES)	p
Lácteos*	320.9 (8.9)	311.0 (8.5)	0.740	375.8 (9.4)	334.3 (10.0)	0.003
Frutas y verduras	192.0 (6.1)	182.8 (5.6)	0.443	202.0 (6.9)	198.1 (6.6)	0.963
Carnes	24.8 (9.4)	24.1 (0.5)	0.174	24.9 (0.6)	24.5 (0.5)	0.467
Pescado	9.7 (0.5)	9.0 (0.5)	0.279	9.5 (0.5)	8.8 (0.5)	0.447
Pan*	242 (4.3)	197.6 (3.6)	<0.001	218.4 (4.0)	186.7 (4.0)	<0.001
Refrescos con azúcar*	161.3 (6.0)	138.3 (5.9)	0.006	158.1 (6.8)	133.0 (6.3)	0.029

Diferencias significativas:

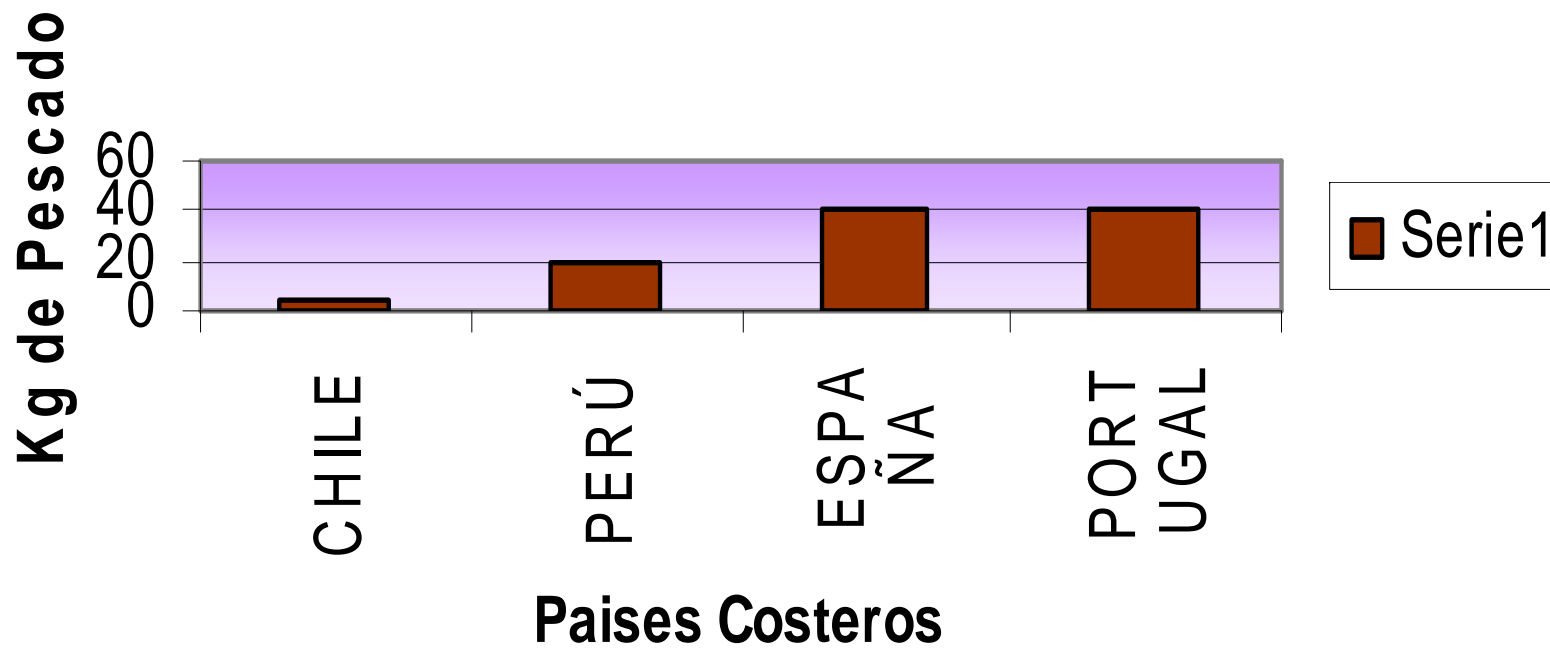
*Lácteos: hombres por comuna $p < 0.001$

*Pan: hombres por comuna $p < 0.001$, niñas por comuna $p < 0.02$

*Refrescos con azúcar: muestra total por sexo, $p < 0.001$

Chile, País Costero

Consumo Percápita de Kg de Pescado al año



Beneficios de los productos del mar

- Alto aporte de proteínas.
- Bajo en carbohidratos, por lo tanto en energía.
- Importante aporte de vitaminas y minerales.
- Reducido en grasas saturadas.



Distribución de nutrientes

- **Pescados blancos o magros (sin grasas):**
- **Menos del 3% de grasa.**
- **Ej: Merluza y reineta.**

- **Pescados azules o grasos:** poseen un porcentaje de grasa mayor a un 3%.
- **Ejm. salmón, jurel.**



VALOR NUTRICIONAL

NUTRIENTES EN LOS PRODUCTOS DEL MAR

■ Proteínas

Las proteínas del pescado son de más fácil digestión que las de las carnes rojas, y poseen similar cantidad y calidad para la nutrición humana.



■ Carbohidratos

Al ser un producto cárneo, posee bajas cantidades de carbohidratos. Sin embargo, los mariscos en su composición, pueden llegar a poseer niveles entre 3 - 5% de este nutriente.

NUTRIENTES EN LOS PRODUCTOS DEL MAR

■ **Grasas**

Los pescados contienen tanto grasas saturadas (que sirven en la producción de bilis), como no saturadas. Dentro de las no saturadas está una importante fuente de ácidos grasos esenciales (o colesterol bueno) conocidos como **Omega 3**.

■ **Colesterol**

Antiguamente se creía que los productos marinos presentaban gran cantidad de colesterol. Hoy en día se sabe que no es muy elevada, los pescados magros presentan 60 mg y los grasos 120 mg por 100g de producto. Sin embargo, mariscos como el erizo y los camarones pueden contener entre 400 a 500 mg de colesterol.

OMEGA 3

Los pescados poseen principalmente grasas no saturadas o insaturadas (Omega 3) en una proporción en torno a un 25 – 45% respecto del total de ácidos grasos. Estos son de fácil digestión y sirven para:

Función de los Omega 3

- Equilibrar las grasas en la sangre,
- Fundamental en niños en gestación.
- Reducir procesos inflamatorios.
- Regular la tensión arterial, disminuir el riesgo de coágulos o trombos, disminuyendo la aterosclerosis.

Otros Beneficios

- Vit del complejo B necesarias para la utilización de la energía y para el funcionamiento del sistema nervioso.
- Vit A necesaria para el crecimiento y para mantener sana la vista, la piel y la mucosa.
- Vit D aportada por pescados grasos, favorece la utilización de calcio y contribuye a mantener sanos huesos y dientes.

Minerales

- Calcio
- Fósforo
- Potasio
- Hierro



¿Cuánto consumir?

- La cantidad recomendable para obtener los citados beneficios está entre 2 y 3 gr. semanales de ácidos grasos Omega 3, lo que se consigue comiendo pescado azul de 1 a 3 veces a la semana.



Resumen



¿Porqué consumir productos del Mar?

VENTAJAS DEL CONSUMO DE PESCADO

- Disminuye el riesgo de arritmias cardíacas.
- Disminuye la formación de coágulos en la sangre, algunas veces relacionados con ataques al corazón o derrames cerebrales.
- Disminuye los niveles de triglicéridos.
- Disminuye el ritmo de crecimiento de la placa aterosclerótica.
- Comiendo pescado varias veces a la semana puede también bajar a la mitad el riesgo de desarrollar cáncer de próstata.
- Mejora la salud arterial.

Ventajas del consumo de Pescado

- 35% menos de cancer de Colon.
- 40% menos de cancer de utero
- Reduce el riesgo de desarrollar demencia en un 30%.



Como Prepararlo



¿COMO INCULCAR HABITOS ALIMENTICIOS?

EN LA CASA Y EL COLEGIO
PARA COMER PRODUCTOS DEL MAR.



CONSEJOS

RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO EN NIÑOS



Secuencia Correcta
A partir de los 9 meses
Mas Magro
Envasados al agua

Metodología

- **Los padres**
 - **El colegio:**
 - **Profesores: las personas que conviven con los niños en los comedores.**
-
- **Nutricionistas: las personas responsables del diseño, validación y control de los menús que se sirven en el colegio.**
 - **Proveedores (persona/s o entidades que elaboran los alimentos para el consumo en los colegios).**



Conclusiones



FIN

The image features a yellow background with a dark purple border. A grey horizontal bar is positioned at the top right. The word "FIN" is centered in the lower half of the image.