

Gone fishing twice a week!



Nutritional Content of Fish

- High-quality protein
- Low in cholesterol and saturated fats (bad fats)
- Omega-3 content (DHA and EPA)
- Lower in calories than most meats

Eating fish regularly can help your

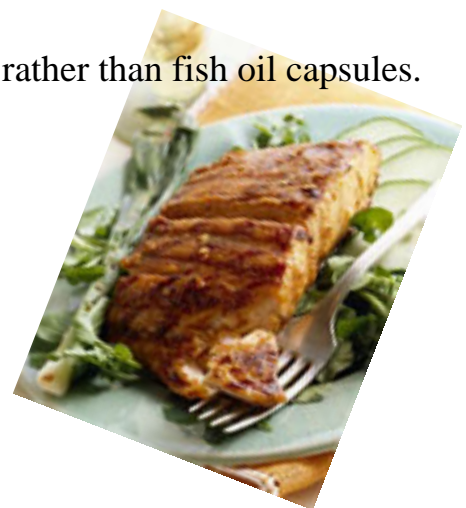
- Brain: Supports memory.
- Eyes: Aids in vision through health of retina (back of eye).
- Heart: Reduces risk of heart attack and stroke.
- Joints: Relieves symptoms of rheumatoid arthritis.
- Diabetes: Manages blood sugar levels.
- Skin: Improves psoriasis.
- Mental Health: Reduces incidence of depression, dementia and Alzheimer's.

How often should I eat fish?

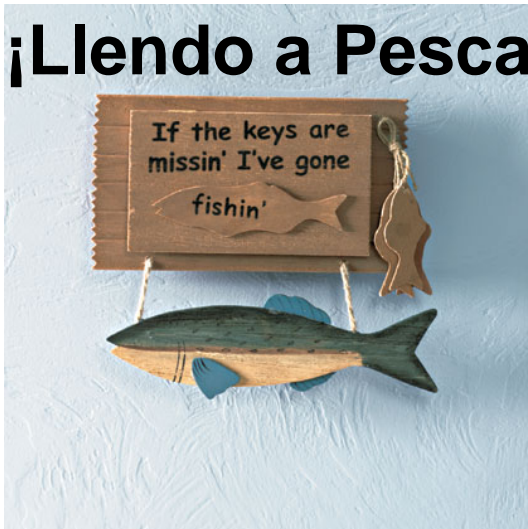
- At least **2** times per week
- Choose fish highest in omega-3 fatty acids:
 - Salmon
 - Mackerel
 - Herring
 - Trout
 - Canned tuna
- ★ The best source of omega 3 fatty acids is fish, rather than fish oil capsules. Consult your physician before taking.

Healthy ways to enjoy fish

- Bake
- Shallow Fry
- Grill
- Poach
- Steam



¡Llendo a Pescar dos veces en semana!



Contenido nutricional del pescado

- Proteína de Alta Calidad
- Bajo en colesterol y en grasas saturadas (grasas malas)
- Contenido de omega-3 (DHA y EPA)
- Más bajo en calorías que la mayoría de las carnes

Comer pescado con regularidad puede ayudar a tu

- Cerebro: Ayuda en la memoria.
- Ojos: Ayuda en la visión a través de la salud de la retina (parte de atrás del ojo).
- Corazón: Reduce el riesgo de ataque al corazón y derrames cerebrales.
- Coyonturas: Alivia los síntomas de artritis reumatoidea.
- Diabetes: Maneja los niveles de azúcar en sangre.
- Piel: Mejora la psoriasis.
- Salud Mental: Reduce la incidencia de depresión, demencia y Alzheimer.

¿Cuán seguido debo consumir pescado?

- Al menos **2** veces por semana
- Escoja pescados altos en ácidos grasos omega-3:
 - Salmón
 - Caballa
 - Arenques
 - Trucha
 - Atún enlatado
- ★ La mejor fuente del ácido graso omega-3 es pescado, en vez de las cápsulas de aceite de pescado. Consulte a su médico antes de consumirlo.

Maneras saludables para disfrutar el pescado

- Hornear
- Sofreir
- A la parrilla
- Escalfar o hervir
- Al vapor

