

Make Your Daily Food Healthy

By Adelaida López Mercado y Villela, nutrition specialist

Despite the long list of possible health benefits of eating seafood regularly, most of the families do not consume the necessary portions to enjoy them. Here some simple advices to show you how easy and delicious it is to serve healthy daily meals.

Eating seafood regularly is a nutrition habit that can benefit the health of the entire family substantially, since this food is rich in Omega 3 and fatty acids that the body requires.

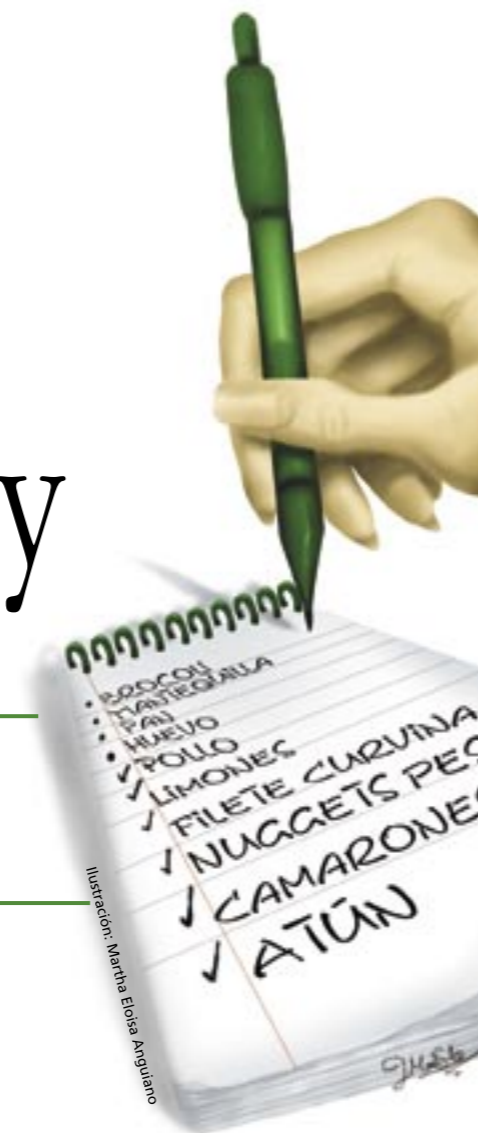
In the case of adults, it has been shown that eating fish and seafood at least twice a week helps to regulate arterial blood pressure and to normalize blood pressure in general.

According to one study, people who eat fish such as trout, sardine, or catfish, even if it is only once a week, have 50% less risk of suffering from heart failure (Siscovoick, D.S. et' al.). A study including 20,000 physicians found that those that ate fish at least once a week had only half the risk of dying from sudden death (Albert C.M. et' al.).

Some physicians state that Omega 3 from seafood help to fight depression and improve the state of mind, besides having a protective effect on tissues that could be affected by some type of cancer and, on the other hand, also help to prevent memory loss.

In the case of children, it has been shown that eating these products during pregnancy helps to develop the child's brain. If this habit is kept up in later stages, it can improve brain function and contribute to a better performance in school. Seafood also contributes important amounts of minerals, crucial to create healthy bones and teeth. In the case of hyperactive children, feeding them with seafood can help to level their central nervous system.

Lastly, eating seafood is to eat healthy, light and without gaining extra pounds.



Llene de salud su comida diaria

Por: Adelaida López Mercado y Villela, nutrióloga

A pesar de la larga lista de posibles beneficios para la salud por consumir pescados y mariscos, la mayoría de las familias no consume las porciones necesarias para gozar de ellos. Siga estos sencillos consejos y encontrará lo fácil y delicioso que es llenar de salud su comida diaria.

Consumir pescados y mariscos de manera regular es un hábito alimenticio que puede beneficiar la salud de toda la familia sustancialmente, pues son ricos en Omega 3 y en ácidos grasos necesarios para el organismo.

En el caso de los adultos, se ha demostrado que comer pescados y mariscos por lo menos dos veces a la semana ayuda a regular la presión arterial y normalizar la presión sanguínea.

Nonetheless, despite the long list of possible health benefits, most of the families do not consume the necessary portions to enjoy such benefits.

A possible cause thereof is that most of the labels and packaging of seafood available in supermarkets do not contain any nutritional information and do not specify their importance for good health.

Another possible cause is the myth that seafood is expensive or that be dangerous. Furthermore, many people are not familiar with different forms in which they can be prepared.

In view of this contradiction, there is a simple and basic principle to achieve the objective of including this source of health in every family's regular diet: deciding to do so.

Include species that are easily breaded, such as tilapia, squid or catfish fillets, as well as those that can be used for cooking meatballs or croquettes, such as tuna fish or sardines; and don't dismiss those which can be rapidly included in a scrumptious salad, such as salmon in its different presentations.

The key is to include seafood in the preparation of meals as a main ingredient and protein source. This is very simple if weekly purchases are prepared with a short shopping list that will not take over five minutes to jot down.

All seafood species are available all year round, either fresh or frozen. This product availability is translated into a fully affordable

Según un estudio, las personas que consumen aún una comida de pescados como trucha, sardina o bagre, por semana tienen un riesgo 50% menor de un paro cardíaco (Siscovoick DS y Col). Un estudio realizado a 20,000 médicos encontró que aquellos que consumían pescado por lo menos una vez por semana tenían sólo la mitad del riesgo de muerte súbita (Albert CM y Col).

Algunos médicos opinan que el Omega 3 de los pescados y mariscos ayuda a nivelar a combatir la depresión y mejorar el estado de ánimo, además de tener un efecto protector en los tejidos que pudiesen padecer algún tipo de cáncer y por otro lado, también ayuda a conservar una buena memoria.

En el caso de los niños, se ha demostrado que ingerir estos productos durante el embarazo ayuda al desarrollo del cerebro del bebé. Si este hábito se continúa en etapas posteriores, puede mejorar el funcionamiento del cerebro y contribuir a un mejor rendimiento escolar. También aporta cantidades importantes de minerales indispensables para crear huesos y dientes sanos. En el caso de niños hiperactivos, alimentarlos con pescados y mariscos puede ayudar a nivelar su sistema nervioso central.

Finalmente, comer pescados y mariscos es comer sano, liviano y sin ganar kilos extras.

Sin embargo, a pesar de la larga lista de posibles beneficios para la salud, la mayoría de las familias no consume las porciones necesarias para gozar de ellos.

Una posible causa de esto es que la mayoría de las etiquetas y empaques de los pescados y mariscos disponibles en el supermercado carecen de información nutricional y no especifican qué tan importante son para la salud.

Otra posible causa es el mito de



Ilustración: Martha Eloisa Anguiano

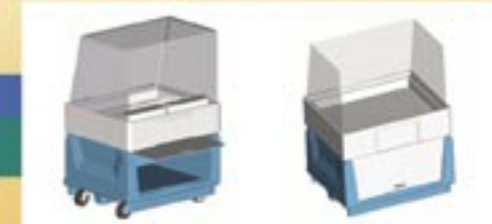
Manufactured by
BONAR PLASTICS
www.bonarplastics.com

Isla
Marisquera

Incremente sus **25%**
ventas hasta en un



Mostrador Portátil



saeplast

Mazatlán 01 669 1120125 / 044 669 994 8282
México D.F. 01 55 5813 2805
E-mail: ctc786@gmail.com
dorian@saeplast.ca

www.bonarplastics.com
www.saeplast.com

The key is to include seafood in the preparation of meals as a main ingredient and protein source.

price for any family's budget.

Once you are in the store, ask the personnel to help you, letting them know what you need to take home in order to prepare meals, according to your needs, tastes and culinary skills.


Go to the area of frozen foods. There you will find different species in a large variety of presentations, ready to be used, which can be prepared in a jiffy and eaten immediately.

Just like with any new habit, it is necessary to be constant. It will take about three months to acquire the habit and another three months for it to consolidate. So, repeat the exercise of making the shopping list over and over again. In this list you should include not only the seafood you will purchase, but also the names of magazines and recipes books that will provide insight into how to cook them.

Nonetheless, the task does not end there. It is also recommendable to think about seafood as an option when you dine out. From the menu,

select seafood dishes.

Options are plentiful, from traditional cocktails, to the most elaborate dishes, which besides contributing but a few calories are full of benefits for your health. And, if this were not enough, when comparing prices, you will realize that these are not more expensive, but on the contrary, they represent an excellent investment for your health.

Follow these simple advices and you will find how easy and delicious it is to serve healthy daily meals. 



que los pescados y mariscos son caros o que puede ser peligroso, además que muchas veces se desconocen las diversas formas de prepararlos.

Ante esta contradicción, existe un principio sencillo y básico para lograr el objetivo de incluir esta fuente de salud en la dieta regular de todas las familias: Decidir hacerlo.

Incluya las especies que fácilmente se pueden empanizar, como los filetes de tilapia, calamar o bagre; también aquellas que se pueden utilizar para incluir en guisados como albóndigas, croquetas o tostadas, como el atún o la sardina; y no descarte aquellas que se pueden incluir rápidamente en una succulenta ensalada, como el salmón en sus múltiples presentaciones.

Todas las especies de pescados y mariscos se encuentran todo el año, ya sean frescos o congelados. Esta disponibilidad de producto se traduce en un precio totalmente accesible al presupuesto familiar.

La clave es incluir a los pescados y mariscos como ingrediente principal y fuente proteínica en la preparación de alimentos. Esto es muy sencillo si se planean las compras semanales con una pequeña lista que no tomará más de cinco minutos elaborar.

Cuando esté en el lugar de compra, pida asesoría al personal, dejándole saber qué es lo que usted necesita llevar a casa para preparar, según sus necesidades, gustos y habilidades culinarias.

Acérquese al área de congelados, ahí encontrará diversas especies en una gran variedad de presentaciones listas para preparar rápidamente y consumir.

Como cualquier nuevo hábito, es necesario ser constante. Tomará alrededor de tres meses en lograrse y tres más en consolidarse. Así que repita una y otra vez el ejercicio de hacer su lista de compras en la cual también incluya la adquisición no sólo de pescados y mariscos, sino de revistas y recetarios que le aporten ideas para cocinarlos.

Sin embargo, la tarea no termina ahí. También es recomendable pensar en pescados y mariscos como opción al comer fuera de casa. Seleccione del menú los platillos cuya base sean los pescados y mariscos. Las opciones son muchas, desde los tradicionales cocteles hasta los más elaborados platillos, que, además de aportar pocas calorías, están llenos de beneficios para la salud. Y por si fuera poco, al comparar los precios se dará cuenta que no existe una diferencia gravosa, al contrario, será una excelente inversión en su salud.


Siga estos sencillos consejos y encontrará lo fácil y delicioso que es llenar de salud su comida diaria. 



Ilustración: Martha Eloisa Anquiaino

EXPORESTAURANTES en coordinación con el Consejo Mexicano de Promoción de los Productos Pesqueros y Acuícolas, A.C. (COMEPESCA) han decidido abrir un espacio propio para fomentar el comercio de pescados y mariscos en México, conjuntamente con EXPORESTAURANTES 2007, los días 4,5 y 6 de Julio en el World Trade Center de la Ciudad de México, en lo que será la primera versión de PESCAMAR 2007, y la más importante Feria exclusiva de Pescados y Mariscos de México.



PESCAMAR

2007

4 - 6 de Julio World Trade Center Ciudad de México

POR QUÉ PARTICIPAR EN PESCAMAR 2007

- Única exposición en México dedicada 100% al Sector Pesquero y Acuícola.
- Evento Oficial del Consejo Mexicano de Promoción de los Productos Pesqueros y Acuícolas, A.C. (COMEPESCA).
- Exposición apoyada por la Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca (CONAPESCA).
- Presencia garantizada de restauranteros de todo el país.
- Más de 12,000 visitantes interesados en conocer las tendencias en productos y servicios del sector pesquero y acuícola.

INFORMES / RESERVACIÓN DE ESPACIOS PARA EXHIBICIÓN

Revista Seafood Today

Caguama 3023
Col. Loma Bonita, CP 45086
Guadalajara, México
Tels: +52(33) 36-32-23-55
+52(33) 36-31-40-57
+52(33) 36-32-22-01

E-mail: publicidad@panoramaacuicola.com
Web: www.seafood-today.com

Servicios y Soluciones para Exposiciones y Eventos S.A. de C.V.

Aniceto Ortega 1009
Col. Del Valle, CP 03100, México D.F.
Tels: +52(55) 5605-4674
+52(55) 5601-8396
E-mail: pescamar07@prodigy.net.mx
Web: www.exporestaurantes.com.mx

El cupo es limitado.

