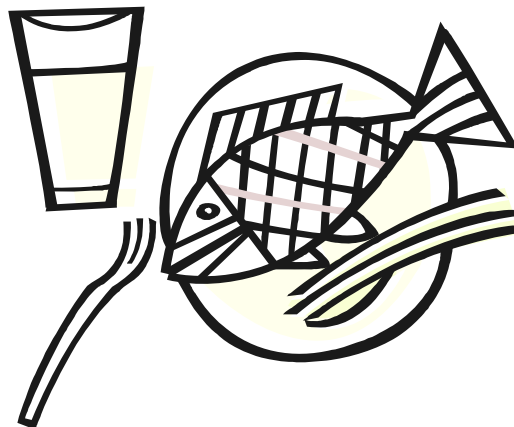




Incluya pescado en sus comidas

¿Se acuerda de la primera vez que fue a pescar? ¿No fue divertido estar al aire libre con amigos y familia durante el día? Y, ¿el pescado fresco no estaba delicioso?



Remember the first time you went fishing? It was fun to be with friends and family outdoors for the day. Also, that fresh fish tasted so good.

El pescado y otros mariscos y alimentos marinos son parte de una buena dieta. El pescado es una excelente fuente de proteína, zinc y hierro. Además contiene pocas grasas saturadas, que son malas para el colesterol. El pescado tiene alto contenido de una grasa saludable llamada ácido omega-3. La investigación demuestra que los ácidos omega-3 ayudan a mantener la sangre menos pegajosa y por lo tanto se forman menos coágulos relacionados con enfermedades coronarias. Los pescados gordos como el salmón, el atún, la trucha, las sardinas y el halibut contienen la mayor cantidad de ácidos omega-3.

Fish and other seafood are a part of a good diet. Fish is a good source of protein, zinc and iron. Fish is low in saturated fat that contributes to high blood cholesterol levels. It is high in a healthier form of fat called omega-3 fatty acids. Research has shown that omega-3 fatty acids help make blood less “sticky” and therefore is less likely to form clots that can contribute to heart disease. Fatty fish such as salmon, tuna, trout, sardines and halibut have the highest amounts of omega-3 fatty acids.

¿Cuánto pescado?

La sugerencia general es comer pescado dos o tres veces por semana. Una porción equivale a 3 o 4 onzas de pescado cocido, lo que significa una porción de pescado del tamaño de la palma de la mano de media pulgada de grosura.

Si no come pescado con regularidad, estas son algunas ideas para incluir más pescado en sus comidas:

- Comience lentamente, incluyendo pescado por lo menos una vez por semana.
- Los pescados enlatados en agua o congelados son tan saludables como el fresco, y suele ser más fácil de preparar y más barato.
- Agregue pescado y mariscos a las recetas que normalmente prepara con carne o pollo.
- Pruebe diferentes tipos de pescados hasta encontrar el que le gusta y para obtener su beneficio nutricional.

Preparando pescado

Tal vez cuando piense en comer pescado piense en el pescado empanado y frito, ya que para mucha gente esa es la forma habitual de prepararlo. Pero sabemos que no es la forma más saludable de preparación ni la más práctica porque lleva mucho tiempo, equipamiento y es más complicado.

How Much Fish?

The general suggestion is to eat fish two or three times per week. A serving of fish is 3 to 4 ounces cooked. This is a piece of fish about the size of the palm of your hand and about one-half inch thick.

If you are not eating fish regularly here are some ideas to help you include more fish:

- Start slow, including fish in at least one meal a week.
- Water-packed canned fish and frozen fish are just as healthy as fresh. This can be easy and usually less-expensive.
- Add fish and seafood to recipes that normally call for beef or chicken.
- Try different fish to find the ones you like and to get the most nutritional benefit.

Cooking Fish

Maybe when you think about eating fish you think about breading and deep-fat frying. For many people this is the most common way of preparing fish. As we know now this is not the healthiest way to prepare fish. In addition it can take a lot of time, equipment and be a little difficult.

Entre las formas más saludables y fáciles de preparar el pescado encontramos: al horno, asado o en el microondas. El pescado se prepara bien en el microondas porque se cocina rápidamente y es naturalmente tierno.

Los pescados enlatados como el salmón y el atún son fáciles de agregar a las ensaladas y gratinados. Casi todas las personas tienen una receta favorita para gratinados, pero es más fácil y saludable agregar atún a una ensalada de lechuga. Es un plato rico y fácil de preparar.

Por lo que para una buena salud, incluya pescado regularmente en sus comidas. Si puede, lleve a un joven niño a pescar y contribuya a las buenas memorias de infancia.

Aquí le damos un par de recetas simples para comenzar.

Healthier and easy ways of preparing fish include baking, grilling or microwaving. Fish is a good food to cook in the microwave oven. It cooks quickly and is naturally tender.

Canned fish like salmon and tuna can easily be added to salads and casseroles. Almost everyone has a favorite tuna casserole recipe, but even healthier and easier is to add the canned tuna to a lettuce salad. This is a great, easy to prepare meal.

So for your health include fish in your meals more often and if you have chance take a young person fishing and make more good memories.

Here are a couple of simple recipes to get you started.



Tortas de Salmón

1 lata de salmón, escurrido y picado
½ taza de grumos de galletas de agua y sal
2 huevos, batidos
½ cucharadita de páprika

Mezclar todos los ingredientes. Hacer tortas utilizando ¼ taza de mezcla para cada una. Freír hasta que se doren, en poca cantidad de aceite o aerosol de cocina. Rinde 8 tortas.

Información Nutricional por torta: 100 calorías, 4 g grasa, 95 mg colesterol, 260 mg sodio, 3 g carbohidratos, 13 g proteínas

Salmon Cakes

1 can salmon, drained and flaked
½ cup saltine cracker crumbs
2 eggs, beaten
½ teaspoon paprika

Mix all ingredients together. Form into cakes, using ¼ cup of the mix for each cake. Sauté until brown in a small amount of oil or cooking spray. Makes 8 cakes.

Nutrition information per cake: 100 calories. 4 g fat, 95 mg cholesterol, 260 mg sodium, 3 g carbohydrate, 13 g protein

Pescado Ponché

1 libra de filetes de pescado fresco o congelado
½ taza de leche descremada
¼ taza de pan rallado condimentado
Pimienta negra
1 cucharada de queso parmesano rallado

Enjuagar los filetes y secar. Rociar un recipiente para microondas con aerosol de cocina anti-adherente. Colocar el pescado en una sola camada.

Verter la leche sobre los filetes. Agregar el pan rallado sobre el pescado y condimentar con pimienta negra. Agregar el queso rallado por encima.

Tapar con plástico. Cocer en el microondas a temperatura alta entre 8 a 10 minutos. El pescado está cocido cuando está blanco, caliente en la parte más gruesa, y firme pero que se deshace con facilidad. Rinde 4 porciones

Información Nutricional por porción: 146 calorías, 2 g grasa, 6 g carbohidratos, 244 mg sodio, 24 g proteínas.

Poached Fish

1 pound fresh or frozen fish fillets
½ cup skim milk
¼ cup seasoned bread crumbs
Black pepper
1 Tablespoon grated parmesan cheese

Rinse fish fillets and pat dry. Spray microwave safe baking dish lightly with nonstick spray. Put fish in single layer in dish.

Pour skim milk over fish fillets. Sprinkle bread crumbs of the tops of the fillets and season with black pepper. Sprinkle parmesan cheese on top.

Cover with plastic wrap. Cook in the microwave oven on high 8 to 10 minutes. Fish is done when it is white, hot in the thickest part, firm and flakes easily. Serves 4

Nutrition information per serving: 146 calories, 2 g fat, 6 g carbohydrates, 244 mg sodium, 24 g protein.



Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM