

COMER PESCADOS GRASOSOS PREVIENE EL ALZHEIMER

Son muchos los investigadores que recomiendan el consumo de pescados grasos, para prevenir la enfermedad de Alzheimer y, también, tratar el trastorno de déficit de la atención con hiperactividad.



El consumo recomendado de pescados grasos, llamados “azules” por la ciencia, debe ser mínimo una vez por semana; pero mejor cuatro veces por semana.

Entre los pescados azules están: bonito, jurel, caballa, anchoa, trucha y palometa. Contienen grasas poliinsaturadas en 5% y omega 3, a diferencia de los pescados de carne blanca que contienen 2% de esas grasas saludables.

Se debe tener cuidado con el consumo de atún y pez espada que suelen provenir de mares contaminados con mercurio.