[www.acomerpescado.gob.pe](http://www.acomerpescado.gob.pe)

**NOTA DE PRENSA – N° 001 - 2019**

**Cinco mitos acerca del pescado que debes olvidar para siempre**

**Lima, 2 de enero 2019**.- El pescado es una excelente fuente de proteínas, vitaminas, hierro y omega 3. Atributos que lo convierten en un alimento indispensable para cada etapa de la vida. Sin embargo, está rodeado de mitos que hacen dudar acerca de su consumo.

Ante esto, el Ministerio de la Producción, a través del Programa Nacional “A Comer Pescado”, desmiente cinco falsas creencias en torno a este importante producto marino.

**• Tras una operación no se debe consumir pescado: FALSO**

**Todo lo contrario pues el pescado tiene proteínas de alta calidad, necesarias para una adecuada cicatrización. Las proteínas ayudan a cerrar las heridas y a regenerar el tejido luego de una operación.**

**• Los pescados de carne blanca son mejores: FALSO**

**El jurel, la caballa y otros pescados de carne oscura también son beneficiosos para la salud, debido a su mayor concentración de hierro y omega 3, el cual es un ácido graso que contribuye al desarrollo cerebral de los niños y a prevenir problemas de corazón.**

**• Comer pescado por la noche perjudica la digestión: FALSO**

Por su bajo contenido de colágeno, el pescado es una carne de rápida digestión, en comparación con otras (res, pollo y cerdo). Por ello, es un alimento ideal para la cena, sobre todo si lo acompañas de vegetales. Además, el pescado contiene grasas saludables que ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

**• El pescado fresco es más nutritivo que el congelado o las conservas: FALSO**

En cualquiera de sus presentaciones, sea fresco, congelado o en conserva, el pescado mantiene sus propiedades nutricionales y al ser una carne muy versátil se puede utilizar en diferentes preparaciones.

**• El chilcano es más nutritivo que el mismo pescado: FALSO**

La mayor concentración de nutrientes del pescado se encuentra en la carne. La cantidad de proteínas, vitaminas y Omega 3 que se “filtran” al caldo son mínimas. Por eso debemos optar por preparaciones de consistencia sólida, priorizando las saludables como guisos, sudados, a la plancha, al vapor o en cebiches para aprovechar al máximo los beneficios de este alimento.

**Se agradece la difusión**

 **Contacto prensa:**  Marlene Merino 992 241 183

Diego Sotelo 971 280 735