**NOTA DE PRENSA**

**Ministerio de la Producción puso más de 1000 kilos de pescado a precios bajos en la región Huancavelica**

* En lo que va del año, programa “A Comer Pescado” ha colocado más de 54 toneladas de pescado en esta región.

Con el fin de promover el consumo de productos hidrobiológicos en el Perú, el Ministerio de la Producción, a través del Programa Nacional “A Comer Pescado”, puso al alcance de la población de Huancavelica pescados de gran valor nutricional a precios de promoción.

El festival “Mi Pescadería” que se realizó en la plaza principal de Huancavelica, logró poner en las mesas de los más necesitados unos 1000 kilos de pescado a precio que son más bajos de los que se venden en el mercado local.

El ministerio informó que en lo que va del año 2022, en la región de Huancavelica, se comercializó más de 54 toneladas de productos hidrobiológicos y más de 48 mil latas de conservas de pescado. Estos resultados se obtuvieron a través de las estrategias “Mi Pescadería” y “Conservas Peruanas en tu mesa”.

Agregó que a través del Programa “A Comer Pescado” se ha realizado 143 campañas de promoción de productos hidrobiológicos en las diferentes provincias de la región mediante las cuales se ha beneficiado a más de 39 mil familias huancavelicanas.

**Pescado 3 veces por semana**

Es importante incluir más pescado en la dieta diaria de los niños ya que los pescados azules como el jurel, la caballa y la anchoveta, brindan un importante aporte de nutrientes, entre los que resaltan las proteínas de alto valor biológico, omega 3, vitaminas y minerales.

En ese sentido, se recomienda comer pescado al menos tres veces por semana en preparaciones saludables, como guisos, ensaladas, sudados, estofados, entre otros. Es preferible no freír el pescado ya que afecta su valor nutricional.