**NOTA DE PRENSA**

**¡A Comer pescado! PRODUCE rompe cinco mitos acerca de este alimento**

* La campaña "De día y de noche, rico pescadito. Por un Perú sin anemia" es la iniciativa que el sector impulsa con el objetivo de fomentar el aumento en el consumo de productos hidrobiológicos.

El pescado es una excelente fuente de proteínas, vitaminas, hierro y omega 3, atributos que lo posicionan como un alimento fundamental para todas las etapas del desarrollo humano. Por ello, el Ministerio de la Producción (PRODUCE) impulsa el consumo de este alimento y rompe algunos mitos entorno a él, a través de la campaña “De día y de noche, ricos pescadito. Por un Perú sin anemia”.

* **Una persona operada no debe consumir pescado: FALSO**

Todo lo contrario, el pescado tiene proteínas de alta calidad necesarias para una adecuada cicatrización y regeneración de tejidos. Además, el omega 3 de los pescados azules refuerza el sistema inmunológico que evita que las heridas se infecten.

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

Los pescados azules o de carne oscura como el bonito, jurel, la caballa y otras especies 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, disminuye el colesterol en la sangre y la anemia y desnutrición.

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

Gracias a su composición única, el pescado se distingue por ser una carne de rápida digestión, demora solo entre 30 y 40 minutos, a diferencia de otras opciones como la carne de res, pollo o cerdo de dos a cuatro horas para ser digeridos. Es así que se desvirtúa el mito de que consumir pescado en la noche produce pesadez estomacal, convirtiendo a este alimento como una elección óptima para la cena, especialmente cuando se acompaña con vegetales.

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

En todas sus presentaciones, ya sea fresco, congelado o en conserva, el pescado conserva sus propiedades nutricionales. Debido a su versatilidad, este alimento se presta a diversas preparaciones culinarias.

**Próximas ferias Mi Pescadería**

El compromiso del Ministerio de la Producción en la lucha contra la anemia en el Perú se reafirma mediante la iniciativa de las ferias "Mi Pescadería", que trasladan pescado a precios promocionales a diversas localidades del país. Para estar al tanto de las próximas ferias, consulta el cronograma a través de las redes sociales del Programa Nacional “A Comer Pescado”.

**Lima, 22 enero de 2024**