



Pesca Salud

Hábitos para toda la vida

¿Qué nos aporta el pescado?



El pescado es un alimento con tantas proteínas como la carne, rico en vitaminas y minerales. Algunas variedades de pescado son también una fuente importante de omega-3, ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular y previenen de otras muchas enfermedades no transmisibles.



Los principales componentes del pescado son:

- Ácidos grasos poliinsaturados omega-3.
- Proteínas de alto valor biológico.
- Rico en calcio, selenio, magnesio, o hierro, entre otros.
- Buen aporte de vitaminas D, E y grupo B.

Existen dos variedades, cada una de ellas con sus propiedades y beneficios:

- **Pescado azul:**
Reduce el colesterol-LDL y los triglicéridos.
Antioxidante y antiinflamatorio.
Reduce el riesgo cardiovascular y aterosclerótico.
Previene el deterioro cognitivo y el cáncer.
- **Pescado blanco:**
Combate la osteoporosis.
Antioxidante y antiinflamatorio.
Previene la diabetes y el cáncer.

Educación en alimentación: algunos consejos

- Integra el pescado en la dieta mediterránea, consumiendo entre 3 y 4 raciones a la semana.
- Utiliza alimentos frescos y de proximidad.
- Aprovecha las técnicas culinarias que mantengan las propiedades nutricionales y organolépticas (sensoriales) del producto.





¿Cómo favorecemos el consumo de pescado durante la estancia hospitalaria en la Clínica Universidad de Navarra?

Desde el **Departamento de Dietas** nos centramos en una atención individualizada y personalizada de cada paciente, haciendo especial hincapié en conseguir la mayor adherencia a la dieta de todos y cada uno de nuestros pacientes.

¿Cómo trabajamos?

- Nuestros nutricionistas realizarán a cada paciente hospitalizado un cribado del riesgo de desnutrición, personalizando el menú en base a la dieta mediterránea.
- Prestamos especial atención y adaptamos la dieta por patologías, gustos y preferencias del paciente.



¿Cómo favorecemos el consumo de pescado en la consulta de Endocrinología y Nutrición?

El equipo de profesionales del **Departamento de Endocrinología y Nutrición** realiza una valoración completa del estado nutricional y funcional del paciente. Diseñamos un plan de alimentación personalizado para cada paciente en función del cálculo de sus requerimientos y adaptado a su etapa vital, sus patologías y sus costumbres.

Los nutricionistas realizan un asesoramiento dietético en situaciones específicas como:

- Los nutricionistas realizan un asesoramiento dietético en situaciones específicas como:
- Promoción de patrones alimentarios saludables conforme al riesgo individual evaluado en la Unidad de Chequeos Médicos.
- Alimentación en las distintas etapas de la vida.
- Alergias e intolerancias alimentarias.
- Patología intestinal funcional.
- Sobrepeso, obesidad y cirugía bariátrica.
- Alteraciones del metabolismo de la glucosa como la diabetes mellitus o la resistencia insulínica.
- Riesgo cardiovascular.
- Problemas de fertilidad.
- Enfermedades del metabolismo óseo.
- Desnutrición relacionada con enfermedades agudas o crónicas como:
 - Cáncer y tratamientos oncológicos
 - Sarcopenia
 - Cardiopatía
 - Neumopatía
 - Nefropatía
 - Hepatopatía
 - Metaboloopatías congénitas
 - Disfagia o dificultad para la deglución
 - Enfermedades neurodegenerativas y cerebrovasculares
 - Patología psiquiátrica (depresión, ansiedad, trastornos de la conducta alimentaria)
 - Insuficiencia intestinal y fallo intestinal
 - Mala digestión y patología bilio-pancreática
 - Cirugía de cabeza y cuello
 - Cirugía del aparato digestivo
 - Ostomías

