

Come Mas Pescado Para Una Mejor Salud



¿Comes pescado por lo menos dos veces a la semana? Los estudios lo recomiendan para mantener una buena salud. El pescado tiene un alto contenido en proteína, vitaminas, minerales y grasas. Estas grasas son buenas para tu corazón y se les llama omega 3.

Algunos pescados altos en omega 3 son:

- El salmón
- El atún blanco “albacore”
- La caballa/macarela “Mackerel”
- Las sardinas
- El atún enlatado
- La platija/lenguado “Flounder”
- Las anchoas

Algunas personas piensan que la única forma de comer pescado es frito. También puede cocinarlo a fuego lento con agua,, cocinarlo al vapor, asarlo, hornearlo o cocinarlo a la parrilla.

Estas son algunas ideas para añadir pescado en tu dieta:

- Prepara el atún o el salmón en croquetas
- Prepara platos con atún, salmón, sardinas enlatadas
- Usa pescado en sus tacos
- Agrega anchoas a tu pizza o pescado enlatado a tus ensaladas.
- Come sardinas en salsa de tomate o con galletas



Algunos pescados son altos en mercurio. El mercurio puede ser dañino para tu salud.. Estos pescados son:

- El tiburón
- El pez espada
- La caballa o macarela “King Mackerel”
- El blanquillo “Tilefish” o La Lubina Dorada “Golden bass” o El Pargo Dorado “Golden Snapper”

Las personas que no deben comer estos pescados son:

- Los niños
- Las mujeres que puedan estar embarazadas
- Las mujeres embarazadas
- Las mujeres que estan amamantando

12/15/10



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station

¡Estas son algunas formas fáciles y saludables de cocinar pescado!



Cocinarlo a fuego lento con agua

1. Pon el pescado en un olla.
2. Pon agua o caldo hasta que cubra el pescado.
3. Cocinalo a fuego lento. Asegúrate que el agua o caldo no burbujee .
4. El pescado esta listo cuando se desmenuza facilmente.

Al vapor

1. Adoba el pescado con especias, hierbas , gengibre o ajo
2. Cocina el pescado al vapor.
3. Chequea el pescado después de 10 minutos para asegurarte que este cocido.
4. El pescado está listo cuando se desmenuza facilmente.

Asado

1. Selecciona filetes de pescado que sean firmes.
2. Calienta el horno a 350°F.
3. Coloca el pescado con la piel hacia abajo en una bandeja o asadera para hornear.
4. Cubre el pescado con una mezcla de jugo de limón, ajo y especias
5. Coloca el pescado en el horno caliente.
6. Cocínalo de 10-12 minutos.
7. Cambie la temperatura para asador - 450°F o más
8. Asar el pescado por 2-3 minutos.
9. El pescado esta listo cuando la capa esta dorada o se desmenuza facilmente con un tenedor

Horneado

1. Calienta el horno a 450°F.
2. Coloca el pescado en una asadera..
3. Agrega vegetales cortados como calabaza y zanahorias.
4. Hornea el pescado y los vegetales de 10 a 15 minutos.
5. El pescado esta listo cuando se desmenuza facilmente



A la parrilla

Cuando cocines pescado a la parrilla usa cortes de pescado grueso.

1. Coloca los filetes de pescado en la parrilla directamente sobre el fuego.
2. Espera 2 minutos y levántalo para chequear las marcas de la parrilla.
3. Cuando veas las marcas de la parrilla dalo vuelta y cocina el otro lado.
4. El pescado está listo cuando se desmenuza facilmente.

12/15/10



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.