

¿Pescado blanco o pescado azul?

¿Pescado blanco o pescado azul?

[imprimir](#)



Si tienes dudas a la hora de decidir qué **pescado** incluir en tu dieta, hoy te damos algunos datos para que conozcas mejor este alimento esencial.

Los expertos recomiendan tomar pescado **entre tres y cuatro veces por semana**, así que no puedes perderte este post.

¿Cuál elegir?

Existen dos grandes tipos de pescado: el **blanco** y el **azul**. No puede decirse que uno sea mejor que el otro; por lo que lo ideal es que los combines para beneficiarte de ambos.

El pescado azul tiene un mayor contenido en **grasas** y es más calórico, pero no debes fijarte sólo en eso, ya que justamente sus grasas son saludables y ayudan a mantener sano el corazón. Toma nota de las propiedades de ambos pescados:

- El **pescado azul** es rico en omega 3, que ayuda a disminuir el colesterol malo y reduce el riesgo de coágulos de sangre o de trombos. Es rico en diversos minerales y se recomienda especialmente en dietas de embarazadas (para el buen desarrollo del feto) o de niños. Entre ellos encontramos el **boquerón, anguila, atún, cazón, bonito, salmón, lamprea, palometa, sardina, caballa, pez espada o jurel**.

- El **pescado blanco** también contribuye a reducir el colesterol y a evitar las enfermedades cardíacas. Su carne es magra, firme y de fácil digestión, ideal en dietas light. Posee proteínas, vitaminas del grupo B y multitud de minerales. Algunos pescados blancos son el **bacalao, rape, lenguado, pescadilla, merluza, rodaballo y otros de río como la perca o la carpa**.

Preparación y consumo

Fíjate en el **aspecto del pescado fresco** a la hora de comprarlo:

- Los ojos deben ser brillantes y no estar hundidos
- Las branquias deben ser de color rojo y sin manchas marrones
- La piel tiene que ser brillante y firme
- El pescado no debe desprender un olor desagradable.

Es un alimento que se deteriora rápidamente, así que es mejor **congelarlo** si no se va a consumir antes de 24 horas.

Existen varias maneras de prepararlo, aunque la forma más saludable es al vapor, al horno o asado. ¿Quieres algunas ideas? Prueba con unos **[filetes de lenguado a la naranja](#)** o un **[besugo con pisto](#)**. En la web de Chef Plus encontrarás múltiples **[recetas](#)** para cocinar todo tipo de pescados. ¿A qué esperas?

Etiquetas
[colesterol](#)

[dieta equilibrada](#)

[Omega 3](#)

[pescado azul](#)

[pescado blanco](#)

[vitamina B](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar