

Conservas Serrats recuerda los beneficios del pescado durante el embarazo y la lactancia

www.noticiasdeempresas.com / 1 junio 2015

El 28 de mayo se celebró el Día Nacional de la Nutrición, que este año se centra en la importancia de una alimentación saludable para la mujer embarazada y en período de lactancia.

Tal y como recuerda la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética FESNAD, una buena alimentación ayuda a reducir las molestias más frecuentes y el riesgo de enfermedades en la madre y el bebé. La alimentación aconsejada para cubrir las necesidades nutricionales en la embarazada y mujer lactante debe incluir todos los grupos de alimentos en la cantidad adecuada.

Ácidos grasos poliinsaturados

Conservas Serrats recuerda que el pescado es una importante fuente de proteínas de alto valor biológico. Además, los ácidos grasos esenciales Omega 3, presentes en pescados azules como las anchoas del Cantábrico y el Bonito del Norte, son fundamentales para el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la vista del bebé.