

# Los mariscos son una muy buena fuente de ácidos grasos omega 3



## Aproveche los beneficios del pescado

Cuando se trata de salvaguardar la salud de su corazón, el pescado es la “carnada” ideal. Rico en ácidos grasos omega 3, el pescado es bueno para la salud del corazón de personas sanas y de aquellas que padecen enfermedades cardiovasculares o tienen riesgo de sufrirlas.

La Asociación Americana del Corazón recomienda comer pescado (en especial el pescado graso) al menos dos veces por semana. El pescado es una buena fuente de proteínas y no contiene la grasa altamente saturada de las carnes grasas.

A continuación se detallan ejemplos de pescado con buena fuente de ácidos grasos omega 3:

- Caballa
- Trucha de lago
- Arenque
- Atún albacora
- Sardinas
- Salmón



Visite todos los recursos disponibles en Personal Health Manager a través de Blue Access<sup>®</sup> for Members.

Encontrará consejos para una nutrición saludable del corazón en la sección *Eat Right* y un mar de información para llevar un estilo de vida saludable.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.<sup>SM</sup>*

Fuente: Asociación Americana del Corazón

47883.0507TX