



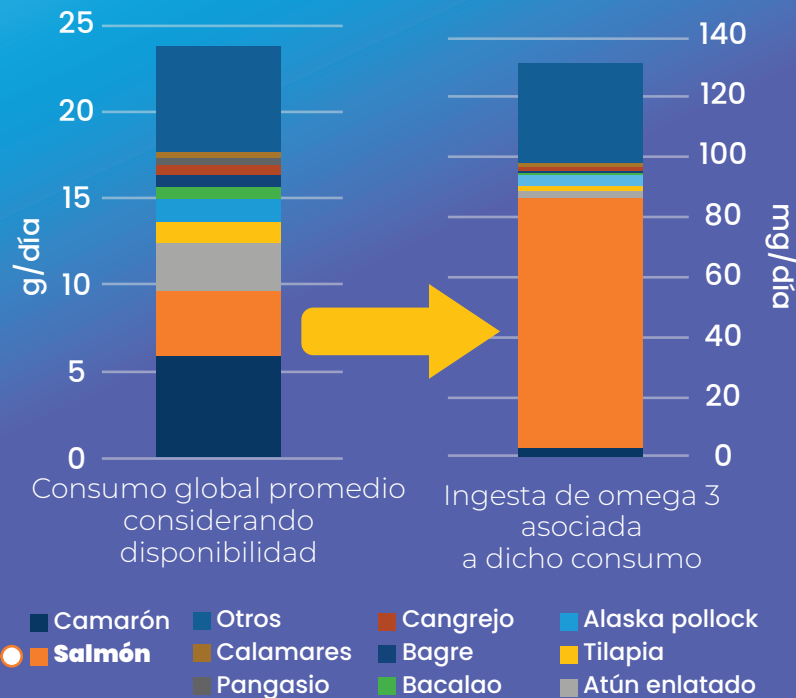
Considerando las **elecciones alimentarias y los promedios de consumo global diario**, observaron lo siguiente:

2021

Ofrece altas posibilidades para alcanzar ingestas de **omega 3** más cercanas a las recomendadas. ⁽⁴⁾

Desde la perspectiva de condiciones crónicas, se ha valorado un consumo de 200 g diarios como óptimo. ⁽⁷⁾

Según la FDA **mujeres embarazadas y niños pequeños** deberían consumir 8 a 12oz semanales de productos del mar.



Sardimar SALMÓN

3/4 partes de sus grasas son insaturadas y en cada lata encontrarás:

22,5g



FUENTE DE PROTEÍNA

25g

1942 mg



FUENTE DE OMEGA 3* (DHA / EPA)

2442 mg



PESCA RESPONSABLE



SIN PRESERVANTES



LIBRE DE GLUTEN



“ **Listo para ser incluido en la alimentación y apoyar así la nutrición de todos** ”

Referencias: 1. Chen, J., Jayachandran, M., Bai, W., & Xu, B. (2022). A critical review on the health benefits of fish consumption and its bioactive constituents. *Food chemistry*, 369, 130874. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2021.130874>. 2. Kovalskys, I., Rigotti, A., Koletzko, B., Fisberg, M., Gómez, G., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., Yépez García, M. C., Pareja, R. G., Zimberg, I. Z., Del Arco, A., Zonis, L., Previdelli, A. N., Guajardo, V., Moreno, L. A., Fisberg, R., & ELANS Study Group (2019). Latin American consumption of major food groups: Results from the ELANS study. *PLoS one*, 14(12), e0225101. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225101>. 3. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural de Colombia. (2015) Manual de Elementos básicos para la compra, preparación y almacenamiento de pescado producidos en regiones colombianas. 4. Tilusty M. F. (2021). Food-Based Dietary Guidelines for Seafood Do Not Translate into Increased Long-Chain Omega-3 Levels in the Diet for U.S. Consumers. *Foods* (Basel, Switzerland), 10(8), 1816. <https://doi.org/10.3390/foods10081816>. 5. DiNicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. H. (2020). The Importance of Marine Omega-3s for Brain Development and the Prevention and Treatment of Behavior, Mood, and Other Brain Disorders. *Nutrients*, 12(8), 2333. <https://doi.org/10.3390/nu12082333>. 6. Fielding B. A. (2017). Omega-3 index as a prognosis tool in cardiovascular disease. *Current opinion in clinical nutrition and metabolic care*, 20(5), 360–365. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000404>. 7. ovalsksys, I., Rigotti, A., Koletzko, B., Fisberg, M., Gómez, G., Herrera-Cuenca, M., Cortés Sanabria, L. Y., Yépez García, M. C., Pareja, R. G., Zimberg, I. Z., Del Arco, A., Zonis, L., Previdelli, A. N., Guajardo, V., Moreno, L. A., Fisberg, R., & ELANS Study Group (2019). Latin American consumption of major food groups: Results from the ELANS study. *PLoS one*, 14(12), e0225101. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225101>

¿YA CONOCÉS

NUESTRO SALMÓN Sardimar®

Mayor aporte
de **omega 3**
por porción

Proteína de **alto**
valor **biológico**

LO MEJOR PARA
EL MEJOR PAÍS



Los beneficios asociados al consumo de pescados son múltiples, de ahí que algunas recomendaciones de consumo óptimo incluso planteen objetivos de hasta 200g por día. ^(1, 2)

Ahora bien, el valor nutricional y beneficios de los pescados suele diferir según el tipo; desde la perspectiva nutricional esta podría ser una diferencia crítica, pues incide de manera directa sobre su contenido de grasa total y en particular, de omega 3. ⁽³⁾

Con beneficios en la **salud cardiovascular, neurocognitiva y psicológica**, entre otros. ⁽⁴⁾

PECES BLANCOS O MAGROS



CONTENIDO GRASO

Hasta 3%

Principalmente en el hígado, se retira con la evisceración.

Superior al 5%

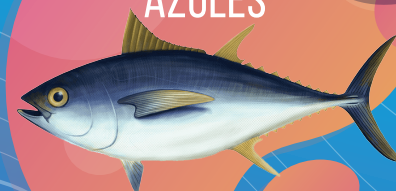
Mayormente a nivel intramuscular.

ATÚN

SALMÓN

PECES AZULES

SARDINAS



La ingesta desbalanceada de **ácidos grasos omega-6 y omega-3** alcanza proporciones de 20:1, muy por encima de los valores sugeridos cercanos a 5:1. ⁽⁵⁾



Bajos índices de consumo de **DHA y EPA**. ⁽⁶⁾

Las poblaciones occidentales de manera general, mantenemos bajo consumo de pescado, más aún de pescados ricos en grasas omega 3.



2021

Dada la cantidad de pescados consumidos y las especies elegidas, el beneficio de un consumo óptimo de omega 3 fue limitado. ⁽⁴⁾

Se ha estimado que solo 10% alcanza las recomendaciones de consumo de productos del mar para este país, que es de 8 oz semanales.