



ATÚN ALETA AMARILLA

PARA APOYAR LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS



2677
Estudiantes
7 A 18 AÑOS

9 DE 10

ALIMENTACIÓN
poco saludable



Un criterio de calidad considerado positivo fue:
Consumo de carnes blancas (pollo, pescado o atún), 1 vez al día, 5 o más veces a la semana.⁽¹⁾



Otros índices de calidad y diversidad de la dieta como el aplicado en C.R. a población a partir de los 15 años, valoran como saludables componentes como: ⁽²⁾

Fuentes de omega 3 de origen vegetal

Pescados

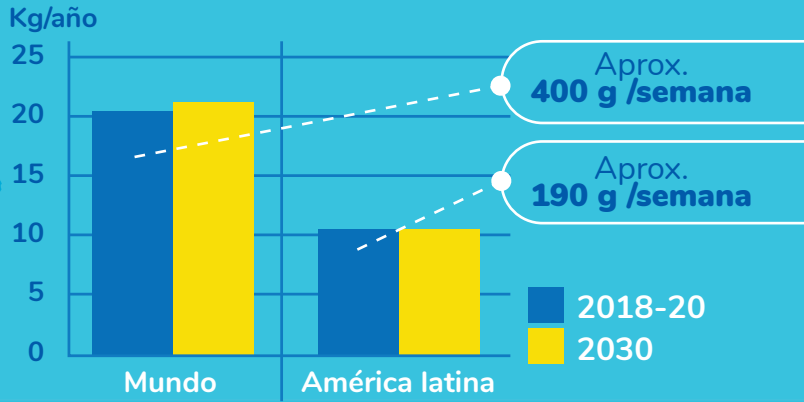
Según OCDE/FAO 2021,

AMÉRICA LATINA

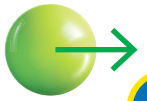
refleja el **segundo** consumo más bajo de pescados a nivel mundial. ⁽³⁾



Consumo per cápita de pescado



798
Personas
15 A 65 AÑOS
ÁREA URBANA ⁽⁴⁾



Consumo de pescados y mariscos
Aprox. 130 g / semana

Los beneficios del consumo de pescados son amplios, y en general son reconocidos como alimentos ricos en proteína, ácidos grasos esenciales y micronutrientes. ⁽³⁾

En este sentido, una revisión de 34 metaanálisis de estudios prospectivos observacionales, encontró entre otros posibles valores agregados, que: ⁽⁵⁾



Incremento de 100g/día
Consumo de pescados



> 8% sobre el riesgo relativo de mortalidad por todas las causas y enfermedad cardiovascular

¡CONSTRUIR HÁBITOS POSITIVOS DESDE LA INFANCIA!



Se ha documentado también, que cerebros en desarrollo requieren satisfacer de manera especial, nutrientes como proteína, grasas polinsaturadas, hierro y otros nutrientes. ⁽⁶⁾

MISMOS QUE PODRÍAN SER HALLADOS EN EL ATÚN.

12 ESTUDIOS
> 2000 personas
2 A 6 AÑOS

Intervenciones que consumo de **pescados grasos** en niños bien nutridos

Potencial benéfico en su desarrollo cognitivo ⁽⁶⁾



Sardimar KIDS

CON ABRE FÁCIL SEGURO



Porción 55 g = media lata

Proteína de alto valor biológico
8-10 g

< **30 mg** de colesterol

Aporte conveniente de sodio
70-160 mg

Grasas mayormente insaturadas
71-85%

Con omega 3 de origen marino
 Para contribuir con desarrollo normal de:



Sardimar KIDS

PARA APOYAR DESDE PEQUEÑOS UNA ALIMENTACIÓN DELICIOSA Y BALANCEADA

SIN PRESERVANTES

CERTIFIED NSF GLUTEN-FREE

Referencias
 1. Núñez-Rivas, Hilda Patricia, Holst-Schumacher, Ileana, & Campos-Saborío, Natalia. (2020). New Diet Quality Index for children and adolescents in Costa Rica. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 65-72. Epub 08 de junio de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02695>
 2. Gómez, Georgina et al. "Diet Quality and Diet Diversity in Eight Latin American Countries: Results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS)." *Nutrients* vol. 11,7 1605. 15 Jul. 2019, doi:10.3390/nu11071605
 3. OCDE/FAO (2021), "OCDE-FAO Perspectivas Agrícolas 2021-2030", Estadísticas de la OCDE sobre agricultura (base de datos). <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/7b08862bes/index.html?itemId=/content/component/7b08862b-es#figure-d1e27125>
 4. Guevara-Villalobos, Daniela, Céspedes-Vindas, Carolina, Flores-Soto, Natalia, Úbeda-Carrasquilla, Luanna, Chinnock, Anne, & Gómez, Georgina. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta Médica Costarricense*, 61(4), 152-159. Retrieved June 15, 2023, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022019000400152&lng=en&tlng=es.
 5. Jayedi, Ahmad, and Sakineh Shab-Bidar. "Fish Consumption and the Risk of Chronic Disease: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Prospective Cohort Studies." *Advances in nutrition* (Bethesda, Md.) vol. 11,5 (2020): 1123-1133. doi:10.1093/advances/nmaa029
 6. Roberts, Marina et al. "The Effects of Nutritional Interventions on the Cognitive Development of Preschool-Age Children: A Systematic Review." *Nutrients* vol. 14,3 532. 26 Jan. 2022, doi:10.3390/nu14030532