

# Implementación de la inclusión de pescado en la alimentación institucional infantil en Uruguay

Dr. Santiago Caro

Unidad de Comunicación y Relaciones Institucionales  
DINARA-MGAP

Foro de alimentación escolar del  
Taller interregional “TCP estrategias para la inclusión  
del pescado en meriendas escolares”

Lima, 13-15 de marzo 2019

# Programa de Alimentación Escolar (PAE)

- Es el programa alimentario que más niños atiende y más dinero invierte en el país.
- Se financia por medio del Impuesto de Primaria



# Programa de Alimentación Escolar (PAE)

- **Objetivo del PAE:** Contribuir al adecuado estado nutricional de la población escolar como condición indispensable para el aprendizaje, con especial énfasis en situaciones de riesgo
- **Funciones del PAE:**
  - 1) **Alimentación saludable:** Protección social, disminuir vulnerabilidades, reducir costos del hogar, mejorar rendimiento, facilitar asistencia
  - 2) **Educación alimentario- nutricional:** Capacitación a manipuladores; instancias educativas con niños, docentes y familias
  - 3) **Socialización:** Adquisición de hábitos relacionados con la alimentación, que influyan positivamente en la salud



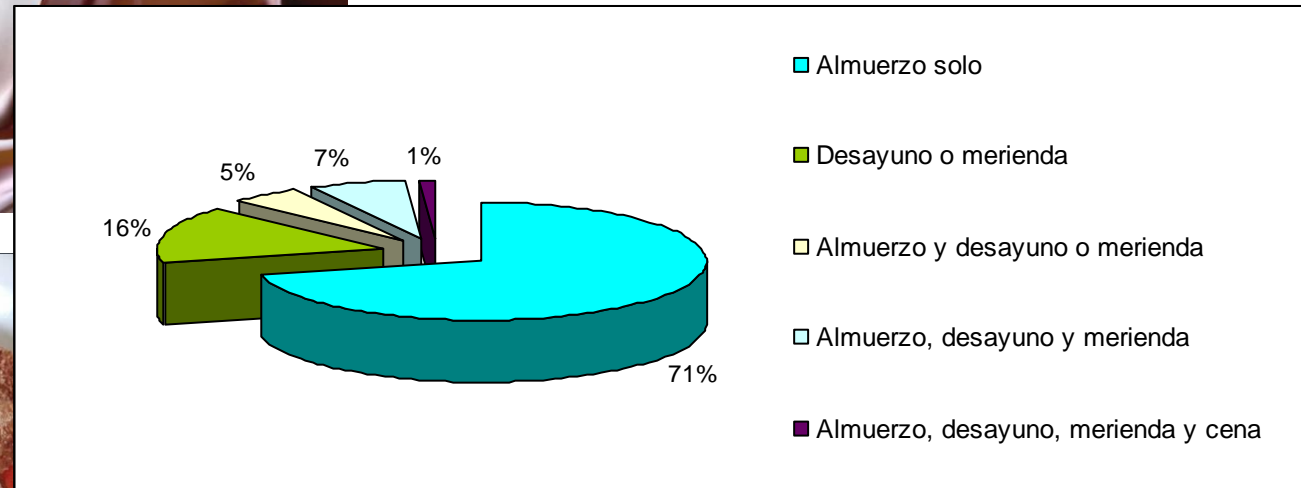
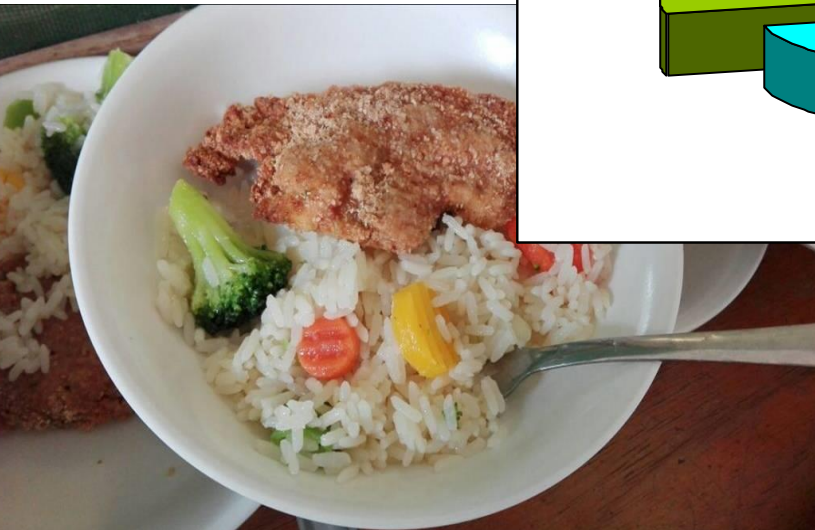
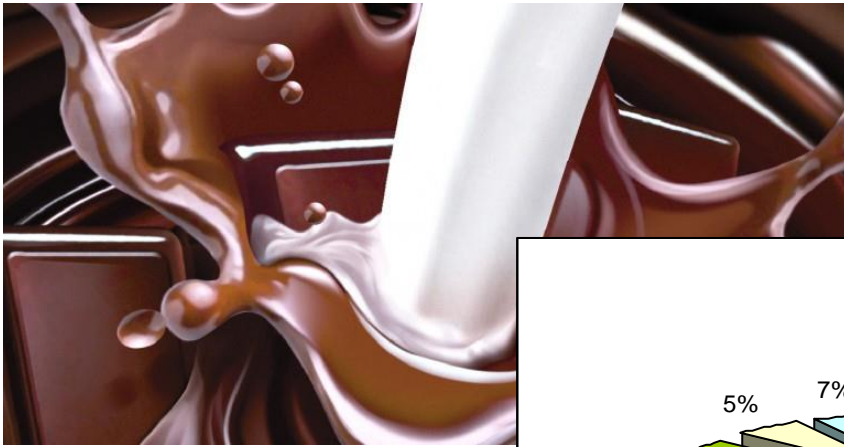
# Antecedentes de PAE en Uruguay

- 1920- Escuelas “al aire libre” copa de leche
- 1986- Creación del Impuesto de Primaria para financiar gastos de alimentación
- 1998- Comienzan a tercerizarse algunos servicios
- 2003- Surge el Programa de Leche Escolar
- 2005- Crece número de prestaciones diarias por inclusión de escuelas de tiempo expandido y tiempo completo
- 2008- Todas las Inspecciones cuentan con Lic. en Nutrición
- 2013- Nueva modalidad de alimentación semi-tercerizado

# Situación actual

- Total de escuelas con servicios: 2.223 (96%)
- Total de prestaciones diarias: 248.590
- Es política educativa extender el horario, que haya de tiempo extendido (10 a 17) y de tiempo completo (8:30 a 17)
- La cobertura del PAE se ha ampliado, brindando alimentación no solamente a los niños de contextos más vulnerables, acompañando las políticas de extensión del horario escolar.
- **Se brinda pescado una vez por semana.** No siempre pescado fresco (zonas no costeras)

# TIPOS DE PRESTACIONES ALIMENTARIAS

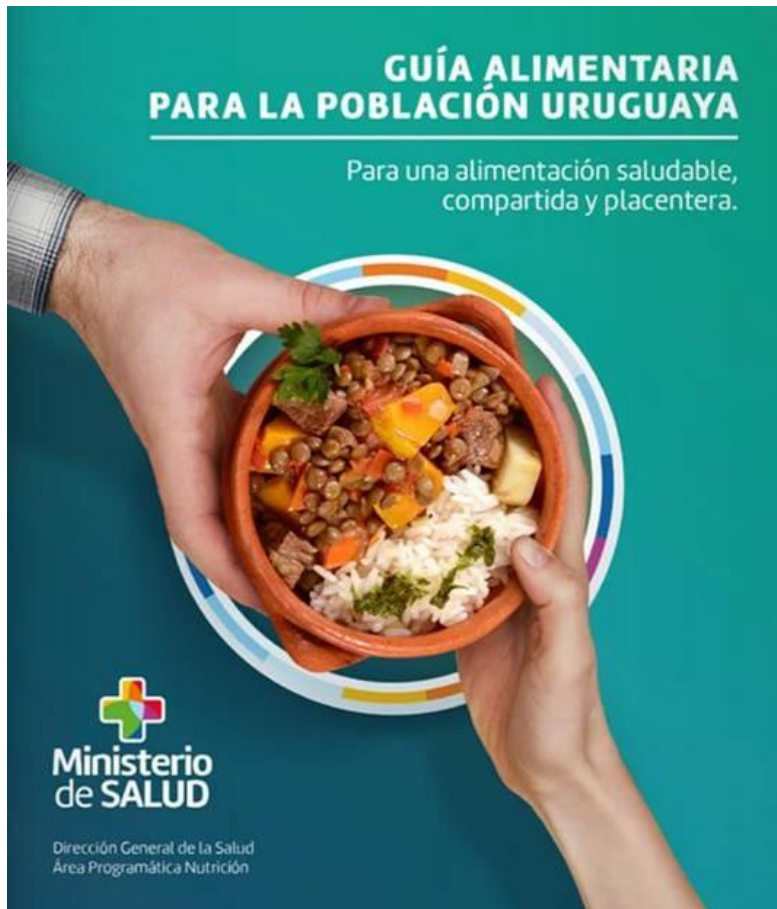


# CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ

- Estacional
- Adecuado a recursos (humanos, económicos y materiales)
- Regional



# CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ: inspirado en Guía Alimentaria



- Combinar diariamente distintos grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y leguminosas, carnes y lácteos
- Disminución de sal y azúcar al cocinar.
- Aumento del consumo de pescado.
- Reducción frecuencia de alimentos ultraprocesados.
- Control de la calidad de las grasas utilizadas.
- Modificación de los métodos de cocción
- Mayor variedad y frecuencia de hortalizas, frutas y leguminosas.
- Incorporación de frutas y alimentos integrales en desayuno y merienda.
- Disponibilidad de agua










# ¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos ¡mucho mejor!

Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Tratá de lograrlo a lo largo del día.



## EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

-  Papas fritas
-  Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
-  Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
-  Snacks
-  Alfajores y galletitas rellenas
-  Helados y golosinas
-  Caldos, sopas instantáneas y aderezos

Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

**¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?**

Al momento de instrumentar el menú escolar es importante que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

<p><b>Planificación:</b>          semanal o quincenal, tomando como base el menú propuesto en el recetario "Los sabores de mi escuela" (disponible en <a href="http://ceip.edu.uy/documentos/2014/pae/menu2014.pdf">http://ceip.edu.uy/documentos/2014/pae/menu2014.pdf</a>), para determinar las necesidades de alimentos, las cantidades de los mismos y para lograr una propuesta equilibrada sin improvisar. Al mismo tiempo esto contribuye a <b>controlar los costos</b>.</p>	<p><b>Recetas:</b>          acostumbrarse a utilizar el recetario escolar. Si se cree oportuno instrumentar nuevas preparaciones es necesario solicitar asesoramiento técnico previo al Programa de Alimentación Escolar.</p>	<p><b>Estacionalidad en el diseño de los menús:</b>          es importante que el menú esté en concordancia con las estaciones del año, seleccionando las preparaciones <b>adecuadas para cada estación</b>.</p>	<p><b>Propuesta Apetecible:</b>          los menús deben ser <b>atractivos</b> además de saludables, reuniendo variedad de texturas, sabores, aromas y colores, dando atención a la forma de presentación del plato.</p>
<p><b>Condimentos:</b>          utilizar especias naturales o desecadas (perejil, ajo, orégano, ají, albahaca, tomillo, laurel) para potenciar los sabores y los aromas.  <b>¡Cuidado con la sal!</b> Respetar las proporciones indicadas en el recetario escolar es fundamental para conservar las características saludables del menú.</p>	<p><b>Hidratación:</b>          el comedor escolar es un momento propicio para <b>promover el consumo de agua</b> en los niños. Por eso se recomienda que esté siempre accesible en el comedor.</p>	<p><b>Combinación equilibrada de nutrientes:</b>          es importante que <b>todos los grupos de alimentos formen parte del menú escolar</b>. Abajo se indica la frecuencia recomendada de cada grupo.</p>	

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### CARNES



2 a 3 VECES POR SEMANA

### LEGUMINOSAS



1 VEZ POR SEMANA

### PAN



DIARIA

### ACEITE (CRUDO)



1 a 2 VECES POR SEMANA

### VERDURAS



CRUDAS o COCIDAS.  
DIARIA

### FRUTA FRESCA Y DE ESTACIÓN



3 VECES POR SEMANA



1 VEZ POR SEMANA

### CEREALES o TUBÉRCULOS (PURÉ, MASAS, POLENTA, PASTA, ARROZ)



DIARIA

### POSTRES DE LECHE



2 VECES POR SEMANA



Consejo de Educación Inicial y Primaria

Buscar en el sitio

Buscar

Institucional Prensa Primaria Escuela TV

🏠 Divisiones Departamentos Inspecciones Programas ATD Normativa Formación en Servicio Preguntas Frecuentes

## Publicaciones, Folletos, Recursos y Enlaces

### Publicaciones

- 📄 Comunicado N° 2/14 y Ficha de Inscripción al Servicio de Alimentación
- 📄 Alimentos de compra no permitida en el Comedor Escolar
- 📄 Recetas opcionales para incluir en el Menú Escolar
- 📄 Listado de grupos de alimentos y bebidas recomendados para su oferta en centros escolares - MSP.
- 📄 Recomendaciones Cantinas Saludables - MSP.
- 📄 Los sabores de mi escuela - Manual Recetario.
- 📄 Curso para manipuladores "Higiene y buenas prácticas de manipulación de alimentos"
- 📄 Plan de limpieza.
- 📄 Protocolo de desinfección.

### Programa de Alimentación Escolar

- Inicio
- Sobre el PAE
- Actividades PAE
- Publicaciones
- Normativa



Administración Nacional de Educación Pública  
**ANEP**  
CONSEJO DE EDUCACIÓN PRIMARIA  
Programa de Alimentación Escolar - Dirección Técnica

# Menú Y RECETARIO para los comedores **ESCOLARES**



Los  
sabores  
de mi escuela



Manual Recetario

Programa de Alimentación Escolar  
RSE y CEP



# Menú escuelas

## (sugeridos primavera/verano)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Pan de carne con arroz, con choclo y zanahoria.</p> <p>Fruta</p>	<p>Pastel de pescado, papa y verduras.</p> <p>Postre de leche</p>	<p>Pasta con bolognesa.</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada completa (arroz, vegetales, legumbres y pollo).</p> <p>Fruta cítrica</p>	<p>Hamburguesas</p> <p>Moñas con queso</p> <p>Tomate.</p> <p>Postre de leche</p>
<p>Pollo colorido con arroz.</p> <p>Postre de leche</p>	<p>Pastel de carne, zapallito y papa.</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideos con tuco de pollo.</p> <p>Postre de leche</p>	<p>Salpicón de atún.</p> <p>Fruta</p>	<p>Carbonada criolla.</p> <p>Fruta</p>

# Menú escuelas (sugeridos otoño/invierno)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Pan de carne Arroz con zanahoria y choclo. Postre de leche</p>	<p>Carbonada criolla con cerdo. Fruta</p>	<p>Budín de pescado Arroz con arvejas y tomate Fruta</p>	<p>Pasta con bolognesa. Postre de leche</p>	<p>Cazuela de lentejas con carne. Fruta cítrica</p>
<p>Verdupolenta (polenta, carne picada, verduras, queso). Fruta</p>	<p>Pollo colorido Arroz Postre de leche</p>	<p>Pastel de pescado o empanada gallega Ensalada de verduras. Postre de leche</p>	<p>Cazuela de pollo Fruta</p>	<p>Hamburguesas Moñas con queso Tomate. Postre de leche</p>

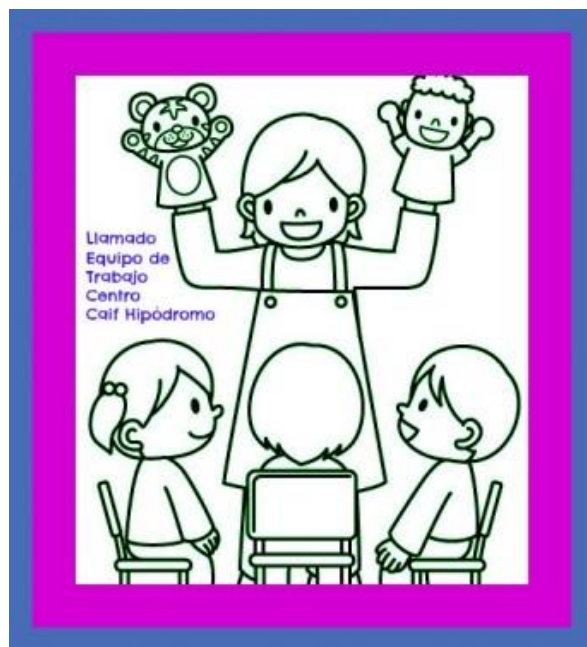
# Controles



- Análisis microbiológicos
- Análisis químicos
- Análisis sensorial
- Gastos (Rendiciones de cuentas)

# Centros de Atención a la Infancia y la Familia (CAIF)

- Desde 1988
- Política pública intersectorial (gobierno central, intendencias y municipios, org civiles)
- Objetivo: garantizar protección y promover derechos del niño desde concepción a 3 años
- Acceso prioritario a familias en situación de pobreza y/o vulnerabilidad





# Centros de Atención a la Infancia y la Familia (CAIF)

- Propuesta de atención que apunta a la integralidad, interinstitucionalidad e interdisciplina
- Se brinda programa alimentario, de cuidado de salud y de desarrollo de potencialidades
- Educación inicial diaria o concurrencia de una vez por semana a talleres, acompañados de madre u otro. También para embarazadas





# Centros de Atención a la Infancia y la Familia (CAIF)



- 427 centros en todo el país (78% en el interior)
- 55. 300 niños asistidos
- En todos los centros se brinda alimentación, que cubre el 50% y el 75% de las necesidades energéticas diarias del niño (según la cantidad de horas que permanezca y las comidas que realice)
- Todos los días en el menú de lunes a viernes, reciben carne vacuna, pollo o **pescado** (este último se consume una vez por semana, preferentemente fresco).
- INDA **ha hecho publicaciones para fomentar consumo de pescado en los centros.** Por ej. “Elaboremos juntos”, recopila recetas de los propios centros, con diferentes platos con pescado
- Difunden la “Guía Alimentaria”
- En 2018 se realizaron ocho instancias de capacitación en el tema: "Planificación de una alimentación adecuada, saludable y placentera"



# Elaboremos Juntos



# Plan de menú CAIF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Pan de carne Ensalada rusa Manzana al horno</p>	<p>Pasta con tuco de carne Tortilla de acelga Ensalada de frutas</p>	<p>Churrasco de pollo Ensalada de papa, chaucha, zanahoria y huevo duro Fruta</p>	<p>Croquetas de pescado. Ensalada de arroz, choclo, zanahoria y remolacha Flan</p>	<p>Carne al horno Ensalada de tomate, remolacha, arvejas y huevo duro Fruta</p>
<p>Pollo a la crema Puré de zapallo y zanahoria Fruta</p>	<p>Tortilla de carne con acelga Puré de papas Manzana al horno con merengue</p>	<p>Pastel de polenta con carne y acelga Fruta</p>	<p>Pescado al tomate Arroz Crema con plantillas</p>	<p>Milanesa de carne Puré de verduras Fruta</p>
<p>Cazuela de lentejas con carne y verduras Arroz Fruta cítrica</p>	<p>Milanesas de pescado Papas, boniatos y calabacín al horno Ensalada de frutas</p>	<p>Pasta con tuco de pollo Brochette de vegetales Compota de durazno</p>	<p>Carne al horno Ensalada de papa, chaucha, zanahoria y huevo duro. Flan de gelatina</p>	<p>Pastel de carne con acelga y papas Ensalada de tomate y choclo Fruta</p>

## Souffle de pescado o pollo con arroz

10 porciones



- INGREDIENTES**
- 300 g de arroz
  - 1 Kg de pescado o pollo
  - 4 huevos
  - 600 cc de leche
  - 100 g de cebolla
  - Cantidad suficiente de condimentos, queso rallado y sal

- PROCEDIMIENTO**
- Hervir el pescado o el pollo.
  - Picar.
  - Rehogar la cebolla en agua.
  - Agregar el arroz, la leche y las yemas de los huevos. Condimentar.
  - Hervir 20 minutos.
  - Batir las claras a nieve e incorporar a la preparación anterior, al igual que el pescado o pollo.
  - Mezclar y colocar en una asadera.
  - Llevar al horno.
  - Dorar.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN	Energía	Glúcidos	Proteínas	Lípidos	Hierro	Calcio
	279 Kcal	27 g	27 g	7 g	2,2 mg	154 mg

CAIF "Koster"- Mercedes, Soriano



Carnes

## Pastel de pescado con arroz y salsa blanca

10 porciones



- INGREDIENTES**
- 100 g de arroz
  - RELLENO:**
  - 800 g de pescado
  - 50 g de morrón
  - 100 g de pulpa de tomate
  - 3 huevos duros
  - Cantidad suficiente de sal, ajo y orégano
  - 20 g de queso rallado
  - SALSA BLANCA:**
  - 500 cc de leche
  - 2 cdas. de fécula de maíz (puede ser harina)
  - 1 cda. de aceite
  - Cantidad suficiente de sal y nuez moscada

- PROCEDIMIENTO**
- Cocinar el arroz.
  - RELLENO:**
  - Picar y rehogar en agua
  - Incorporar el pescado d
  - Condimentar con sal, aj
  - Agregar la pulpa de torr
  - Una vez pronto, agregar
  - SALSA BLANCA:**
  - Mezclar fécula de maíz, aceite, sal y nuez moscada.
  - Agregar la leche de a poco.
  - Cocinar revolviendo hasta que espese.
  - ARMADO:**
  - Cubrir una asadera, apenas aceitada, con el arroz.
  - Colocar el relleno de pescado.
  - Cubrir con la salsa blanca y espolvorear con el queso rallado.
  - Llevar el horno y gratinar.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN	Energía	Glúcidos	Proteínas	Lípidos	Hierro	Calcio
	178 Kcal	12 g	19 g	6 g	2,2 mg	109 mg

CAIF "Hogar Diurno Paso de los Toros"-Tacuarembó



Carnes

## Croquetas de pescado

10 porciones



- INGREDIENTES**
- 1 Kg de pescado
  - 1,5 Kg de papas
  - 3 huevos
  - Cantidad suficiente de sal, ajo, perejil y pan rallado

- PROCEDIMIENTO**
- Cocinar en agua y desmenuzar el pescado.
  - Mezclar el pescado, con el huevo.
  - Condimentar con sal, ajo y perejil.
  - Lavar, pelar, hervir y purear las papas.
  - Agregar el puré a la preparación de pescado.
  - Dar forma a las croquetas, pasar luego por el pan rallado.
  - Hornear.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN	Energía	Glúcidos	Proteínas	Lípidos	Fibra	Hierro
					2,3 g	4,1 mg



Carnes

## Pescado al tomate

10 porciones



- INGREDIENTES**
- 1 Kg de pescado fresco
  - 120 g de cebollas
  - 100 g de zanahorias
  - 90 g de morrón
  - 500 cc de pulpa de tomate
  - Cantidad suficiente de sal, ajo, perejil y orégano

- PROCEDIMIENTO**
- Picar la cebolla, el morrón y la zanahoria.
  - Rehogar en agua.
  - Agregar el pescado cortado en cubos.
  - Condimentar.
  - Agregar la pulpa de tomate y continuar cocinando.
  - Luego de cocido, retirar del fuego y agregar el perejil.
  - **Sugerencia:** Utilizar pescado sin espinas, Ej.: Cazón o Angelito.

\* Se recomienda acompañarlo de arroz.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN	Energía	Glúcidos	Proteínas	Lípidos	Hierro
	97 Kcal	3 g	19 g	1 g	2,6 mg

CAIF "Purificación III"- Paysandú



Carnes

## Palitos de pescado

10 unidades (4 unidades / porción)



- INGREDIENTES**
- 1 Kg de pescado
  - 100 g de harina de maíz
  - Cantidad suficiente de sal y nuez moscada
  - 30 cc de aceite

- PROCEDIMIENTO**
- Cortar el pescado en tiritas, aproximadamente de 8 cm. de largo por 2 de ancho y condimentar con sal y nuez moscada.
  - Empanar el pescado en la harina de maíz, hasta que quede bien cubierto.
  - Llevar al horno, en asadera aceitada.
  - Dorar.

APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN	Energía	Glúcidos	Proteínas	Lípidos	Hierro
	104 Kcal	7 g	10 g	4 g	1,3 mg

CAIF "Dr. Mario Rodríguez Zorrilla"- Sauce, Canelones



Carnes



# Cometidos DINARA-MGAP

- Orientación, fomento y desarrollo de actividades relacionadas con el aprovechamiento responsable de los recursos pesqueros y acuícolas, de los ecosistemas que los contienen y de las industrias derivadas, tanto a nivel público como privado
- Incluye: Evaluación, regulación, control, investigación, certificación... promoción!!



# ¿Quién promueve el consumo?

- A partir del plan de desarrollo pesquero, y desaparecido el SOYP y el ILPE, la institucionalidad se orientó fundamentalmente a la exportación
- ¿y el mercado interno?



# Hechos

- Promoción de alimentación saludable a la población (Guía MSP)
- Apoyo a la pesca artesanal (DINARA)
- Descenso de exportaciones: dificultad colocación de productos
- Irrupción de especies importadas
- Desarrollo de planes de alimentación infantil/escolar
- Ley de compras estatales

¿De dónde  
obtener el  
pescado?

# Apoyo a pesca artesanal

- Consejos Locales de Pesca:
  - ámbitos de coparticipación
  - cercanía con autoridades
  - germen para otras instancias
  - ya funcionan 11





MINISTERIO DE GANADERÍA,  
AGRICULTURA Y PESCA

DINARA

Programa Nacional de  
MUTUALIZACIÓN

{ Gracias a los Consejos de Pesca,  
nuestras inquietudes han sido escuchadas. }

José Borches trabaja hace 23 años como pescador artesanal en el Lago de Rincón del Bonete. José fue seleccionado por sus compañeros en Asamblea como representante de los pescadores locales ante el Consejo Zonal de Pesca de Rincón del Bonete.

POR UNA PESCA RESPONSABLE



"Encero piloto de un colegio"

{ Gracias a los Consejos de Pesca, los  
pescadores pueden hacer sus planteos,  
discutirlos y llevarlos adelante. }

Hugo De Costa tiene 65 años y vive desde hace más de 20 en Barra del Chuy. Se vinculó a los almejeros locales con el objetivo de contribuir a mejorar su calidad de vida y sus condiciones de trabajo.

Hugo fue seleccionado por los almejeros de la zona como representante ante el Consejo Local de Pesca de Barra del Chuy-La Coronilla.

POR UNA PESCA RESPONSABLE



Programa GEF DINARA FAO - GOBIERNO GUB

"Encero piloto de un colegio de asistencia para la pesca comera en Uruguay"



- **GUÍA PRÁCTICA  
PARA  
PESCADORES  
ARTESANALES**
- **BENEFICIOS,  
DERECHOS Y  
TRÁMITES  
VINCULADOS A LA  
ACTIVIDAD**

# Pesca artesanal



## la auténtica pesca del día

**DINARA**  
DIRECCIÓN NACIONAL DE RECURSOS ACUÁTICOS  
U R U G U A Y

  
MINISTERIO DE GANADERÍA  
AGRICULTURA Y PESCA  
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY  
DIRECCIÓN NACIONAL DE  
RECURSOS ACUÁTICOS

Consejos  
Locales  
de Pesca

# Ley de compras estatales

- **Artículo 1: (Declaración de interés general).**- Declárase de interés general la producción familiar agropecuaria y la pesca artesanal.
- **Artículo 2: (Régimen de compras).**- Créase un régimen de compras estatales que beneficiará a las Organizaciones Habilitadas (...) destinado al desarrollo de la producción familiar agropecuaria y de la pesca artesanal.
- El Poder Ejecutivo en la reglamentación de la ley garantizará la transparencia y la participación igualitaria de los productores
- **Artículo 3: (Reserva de mercado).**- Se establece un mecanismo de reserva mínima de mercado del 30% para las compras centralizadas y del 100% para las no centralizadas, de bienes alimenticios provenientes de Organizaciones Habilitadas, siempre que exista oferta.








**SOY** Productor  
Familiar  
Pesquero  
...y me registré



Más políticas públicas, mejores beneficios para vos.

# Otras actividades de promoción (al mercado interno y de información al consumidor)

## Beneficios del consumo de pescado



## La pesca, el pescado y la alimentación

# Otras actividades de promoción (al mercado interno y de información al consumidor)



## Mareas Rojas

- Sea respetuoso de los anuncios de DINARA en cuanto a vedas de moluscos bivalvos (mejillones, almejas o berberechos).
- Habiendo marea roja, no existe impedimento para el consumo de pescados, calamares, camarones y langostinos.
- En caso de presentar algún síntoma neurológico, diarreas u otras afecciones luego de ingerir mejillones, almejas o berberechos, no tarde en consultar al servicio médico más cercano y al Centro de Información y Asesoramiento Toxicológico (CIAT Tel: 1722 con atención las 24 horas).
- Las toxinas no se destruyen con la cocción.
- No siempre se notan cambios en la coloración del agua durante el desarrollo de "mareas rojas".
- Los moluscos afectados por la toxina no presentan ninguna alteración visible.
- Si detecta una mancha de cualquier color en el agua costera, no dude en llamar a la DINARA para ayudar en nuestro rol de control y de investigación de estos fenómenos (Tel. 2400 4689).

Infodnara@dinara.gub.uy  
www.dinara.gub.uy  
Constituyente 1497 - CP 11200  
Tel: (598) 2400 4 689  
Montevideo - Uruguay



MINISTERIO DE GANADERÍA,  
AGRICULTURA Y PESCA

DIRECCIÓN NACIONAL DE  
RECURSOS ACUÁTICOS



## Todas las semanas

## un Viernes Sano

Yo ♥ pescado



MINISTERIO DE GANADERÍA,  
AGRICULTURA Y PESCA

Dirección Nacional de  
RECURSOS ACUÁTICOS

### Arroz con calamares

#### Ingredientes:

- 2 calamares
- 3 tazas de arroz
- 7 tazas de caldo
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 Morrón
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- azafrán

A los calamares ya limpios y sin piel se los corta en tiras

En la sartén o paella se saltean en aceite los dientes de ajo fileteados. En cuanto empiezan a "bailar" se retiran

Se añade el calamar y se deja saltear dejando que suelte su agua (que se retira y reserva). Se dejan cocinar revolviendo durante unos 6 minutos.

En ese tiempo se pican las verduras en trozos pequeños y se añaden al calamar, dejando cocinar todo durante otros 6 minutos. Se agrega el arroz y se revuelve

Se incorpora el azafrán diluido en el caldo y en el agua que saltaron los calamares.

Se cocina durante 7 minutos a fuego alto y otros 8 a fuego bajo hasta que esté listo el arroz.

### Pescado y verduras a la plancha

#### Ingredientes:

- 4 o 5 Filetes de pescado (merluza, pescadilla, lenguado o brótola)
- 1/2 calabaza
- jugo de medio limón
- 1 berenjena
- 1 Morrón rojo
- 1 Morrón verde
- 1 cebolla
- 1 limón
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

Salpimentar los filetes. Dorarlos a la plancha con aceite o manteca

Cortar los vegetales en rodajas y cocinarlos también a la plancha

Servir los filetes junto con las verduras y agregarles unas rodajitas de limón

## Todas las semanas



un Viernes Sano  
Yo pescado



Ministerio Nacional de  
Ganadería, Agricultura y Pesca

### ¿Por qué comer pescado?

La "Guía Alimentaria para la Población Uruguaya" publicada por el Ministerio de Salud (diciembre 2016), resalta la importancia del consumo de pescado.

Aquí se enumeran varias citas de ese trabajo al respecto:

"El pescado es un alimento esencial para todas las edades, de fácil digestión, que aporta proteínas, vitaminas y minerales."

"En la población adulta, el consumo de pescado —en particular de pescados grasos— reduce el riesgo de muerte por enfermedad coronaria y probablemente contribuye a prevenir algunas enfermedades degenerativas".

#### Pescados magros



Son especies de carne blanca, con texturas y sabores suaves, altamente digestibles y que permiten muchas posibilidades en la cocina. Las especies marinas más conocidas en la pesca uruguaya pertenecen a este grupo: la carvina, la merluza, la pescadilla, la brótola y el cazón.

"Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos"

#### Pescados grasos



Son especies de carne más firme y con sabores más definidos. Aportan mayor cantidad de ácidos grasos poliinsaturados del grupo Omega 3. Pertenecen a este grupo la anchova, la palometa, la lisa, el atún y el pez espada.

"Seguramente alguna vez escuchaste acerca de los riesgos de consumir pescado durante el embarazo, por la posible presencia de mercurio y de contaminantes. Sin embargo, tenés que saber que los beneficios del consumo de pescado y de mariscos en mujeres embarazadas superan los potenciales riesgos"

#### Pescados de agua dulce



De nuestros ríos y arroyos interiores también se obtienen productos de gran valor nutritivo. Los principales especies de valor comercial son la tucurí, los bogas, la lisa y el sábalo.

"Los hijos de las mujeres que consumen pescado o mariscos durante el embarazo presentan mejores resultados en su desarrollo neurológico que los hijos de aquellas que no lo consumen"

#### Moluscos



Dentro de este grupo se encuentran las bivalvas (mejillones, almejas, berberechos) y los cefalópodos (calamar y pulpo).

"Los efectos del consumo de pescado sobre la salud se evidencian cuando se consume todas las semanas"

#### Crustáceos



De la zafra en las lagunas costeras de Rocha proviene el camarón nacional y el cangrejo sirí. Además de presentar un alto valor nutricional, tiene un sabor muy delicado que lo convierte en uno de los preferidos de la buena gastronomía.

# Muchas gracias

