

Dieta Pescetariana: ¿Qué es? sus beneficios, cómo hacerla y más



La dieta pescetariana es una dieta vegetariana que incluye peces u otros animales acuáticos. La palabra "pesce" significa pescado en italiano, por lo que aquellos que enfatizan el pescado en sus dietas basadas en plantas han sido llamados por este término. A veces, estos comedores saludables también se llaman pesco-vegetarianos o pescetarianos.

La Dieta Pescetariana

Para seguir una dieta pescetariana, se deben consumir comidas que incluyen frutas, verduras, granos, legumbres y mariscos. Los mariscos pueden incluir peces de agua dulce como la trucha o la perca, peces de agua salada como el salmón o el atún, y mariscos que incluyen camarones, ostras, almejas y más. La mayoría de los pescetarianos comen huevos y productos lácteos, pero algunos no lo hacen. Técnicamente, un Pescetariano que come huevos y productos lácteos sería llamado lacto-ovo-pescetariano.

Independientemente de que comas o no ciertos productos de origen animal, como el yogur o el queso, si sigues una dieta de Pescetariana, no comerá carne o productos cárnicos. Esto significa que no solo evitará la carne roja (como la carne de res) sino que también evitará las aves de corral, el cordero y la carne de cerdo. Muchos nutricionistas comparan la dieta pescetariana con la popular [dieta mediterránea](#) porque una fuente de proteína principal es el pescado en ambas dietas. Una dieta japonesa típica también es similar a una dieta Pescetariana porque se basa en mariscos y plantas.

Según algunas fuentes, una comida ideal pescetariana incluye verduras o vegetales (50%), mariscos o proteínas vegetales (25%) y cereales integrales u otros carbohidratos complejos (25%).

Una dieta saludable pescetariana a menudo incluirá alimentos sabrosos como las aceitunas, granos enteros como el farro y la quinua, pimientos picantes, nueces, semillas, aceites vegetales y otros ingredientes nutritivos y de relleno.

Según las fuentes de nutrición expertas, los pescetarianos tienden a ser personas conscientes de la salud y que toman decisiones conscientes al planificar las comidas. Pueden ser individuos que están considerando una dieta vegetariana y están utilizando un enfoque basado en el pescado para adaptarse a la alimentación basada en plantas. O pueden ser personas que planean seguir una dieta pescetariana a largo plazo. Es posible que sigan el plan para perder peso o simplemente para mejorar su salud al evitar la carne roja.

No hay pautas estrictas que determinen qué es un pescetariano y qué es un vegetariano. Y no hay reglas que definan la frecuencia con la que necesita comer pescado para ser pescetariano. Por ejemplo, puede ser un vegetariano que ocasionalmente come pescado o puede incluirlo en cada comida.

De cualquier manera, si se salta la carne y come una dieta basada en plantas que a veces incluye pescado, puede llamarse pescetariano.

Beneficios de la dieta pescetariana

Algunas personas que eligen eliminar la carne de sus dietas encuentran que seguir una dieta Pescetariana es más fácil que seguir una dieta vegetariana porque **es más sencillo obtener suficiente proteína cada día**. Además, el pescado es una fuente de proteínas completas, por lo que no tiene que combinar proteínas para obtener los nutrientes que necesita.

Pero también disfrutará de otros beneficios de bienestar si elige este estilo de comer. Si sigue un plan de dieta Pescetariana, disfrutará de los beneficios para la salud asociados con una dieta vegetariana y los beneficios asociados con comer más pescado. Algunos pescetarianos también señalan los beneficios éticos y ambientales de elegir este estilo de dieta.

Beneficios de una dieta vegetariana

Los investigadores han encontrado que los vegetarianos, semi-vegetarianos y pesco-vegetarianos tienen dietas que son "mayormente en términos de calidad de nutrientes" que los omnívoros (personas que comen todo), aunque algunos críticos argumentan que otros factores conducen a una mejor calidad nutricional —No solo elecciones de comida.

Por ejemplo, las personas que siguen dietas específicas tienen más probabilidades de practicar prácticas de alimentación consciente, medir las porciones de alimentos y vivir un estilo de vida activo. Sin embargo, los estudios continúan encontrando un vínculo entre los planes de alimentación basados ??en plantas y la reducción del riesgo de varias enfermedades crónicas.

Los estudios también han demostrado que seguir una dieta vegetariana o vegetariana (incluida una dieta Pescetariana) **se asocia con un menor IMC** (índice de masa corporal). Otros han demostrado que las personas que siguen una dieta flexitaria (una que es principalmente vegetariana pero que en ocasiones incluye carne o pescado) disfrutan de beneficios que incluyen un peso corporal saludable, marcadores mejorados de la salud metabólica, presión arterial y riesgo reducido de diabetes tipo 2.

Beneficios de comer pescado

Cuando comes ciertos tipos de pescado, aumentas la ingesta de ácidos grasos omega-3. Si bien algunas personas toman un suplemento para obtener la cantidad diaria recomendada, la mayoría de las fuentes de salud recomiendan que ingiera alimentos. Omega-3 mejora la salud del corazón, puede reducir los síntomas de la artritis reumatoide e incluso **puede ayudar a mejorar la salud del cerebro y los ojos**.

Además, el pescado es bajo en grasas saturadas y rico en otros nutrientes. Cuando reemplaza las comidas a base de carne con comidas a base de pescado, es probable que reduzca las calorías y la grasa de su dieta para ayudarlo a alcanzar y mantener un peso saludable.

Beneficios ambientales

Algunas personas siguen una dieta Pescetariana debido al impacto positivo en el medio ambiente. Muchos partidarios de la dieta señalan que criar y procesar carne no solo ocupa tierras preciosas sino que también contribuye a emisiones peligrosas. Al reducir nuestra dependencia de la carne y al hacer elecciones de peces sostenibles, podemos crear un planeta más saludable.

Consejos para seguir

¿Nervioso por comenzar un plan de dieta Pescetariana? No hay que preocuparse. Use estos

consejos para surtir su cocina y preparar comidas a base de pescado que sean saludables y deliciosas.

Elija métodos de cocina saludables: no todas las dietas Pescetarianas son saludables. Si elige pescado frito y alimentos procesados, es posible que no obtenga los beneficios para la salud de este estilo alimenticio. **Cuando prepare pescado, utilice los mejores métodos de cocción disponibles.** A la parrilla o ase pescado con aceites de cocina saludables, pescado al vapor o use otros métodos bajos en grasa para preparar sus comidas.

Evite los peces con niveles más altos de mercurio: La FDA y la EPA han proporcionado una tabla que clasifica a los peces en "mejores opciones", "buenas opciones" y "peces para evitar". La tabla está dirigida a ayudar a los consumidores, especialmente a las mujeres embarazadas y padres de niños pequeños, a tomar decisiones saludables y seguras al elegir los productos del mar. Pero incluso si no cae en una de esas categorías, puede usar la tabla para reducir la ingesta de toxinas dañinas. Las mejores opciones incluyen pescados como arenque, langosta, vieiras y truchas de agua dulce. Las buenas opciones incluyen el rape, el pargo, el mero y el mero. El pescado que se debe evitar incluye el tiburón, el patudo, el reloj anaranjado y el pez espada.

Elija peces amigables con el planeta: si desea sentirse mejor sobre su impacto en el medio ambiente, utilice la información proporcionada por [The Monterey Bay Aquarium Seafood Watch](#) para encontrar mariscos de origen responsable. Simplemente ingrese el nombre del pescado que prefiera y obtenga recomendaciones específicas para comprar el mejor pescado. Incluso hay una aplicación que puedes usar cuando estás comprando.

Elija platos que contengan vitamina B-12: este importante micronutriente se encuentra generalmente en los alimentos de origen animal, por lo que puede consumir menos cuando consume una dieta Pescetariana. La B-12 (cobalamina) es importante para mantener un sistema nervioso sano, la formación de glóbulos rojos y el ADN y el metabolismo de las proteínas. Los alimentos sin carne con alto contenido de B-12 incluyen mariscos, huevos, leche y productos lácteos, y algunos cereales fortificados.

Prepare las comidas a base de pescado por adelantado: No todos los pescados se pueden preparar por adelantado. Muchos tipos de pescado saben mejor cuando se cocinan frescos. Pero hay algunas comidas de mariscos que se pueden preparar por adelantado para que siempre tenga una comida o un bocadillo lleno de proteínas listas para llevar. Considera preparar una sopa de pescado o un lote de ensalada de atún para tener a mano. También puede usar su olla de cocción lenta para hacer comidas de mariscos por adelantado.

Abastecerse de mariscos enlatados o envasados: los mariscos frescos generalmente deben cocinarse o congelarse dentro de unos días de la compra. Por lo tanto, para mantener su presupuesto y su panza bien encaminados, almacene paquetes de atún o pescado enlatado para que siempre tenga una fuente de mariscos lista para usar.

Llene su congelador con alimentos económicos: algunas personas se quejan del costo de una dieta vegetariana o Pescetariana. La compra de los alimentos fundamentales de este plan de alimentación (frutas, verduras y pescado fresco) puede ser costosa. Pero no siempre hay que comprar algo fresco. Rellene de alimentos congelados para reducir los costos. Muchas bolsas de frutas y verduras a granel son tan saludables como las versiones frescas. Y el pescado congelado es fácil de almacenar y económico. Solo asegúrese de comprar los productos con menos ingredientes agregados (como azúcar o sal agregados).

Tome una clase de cocina: ¿No estás seguro de cómo cocinar pescado? ¿No está seguro de cuál es la mejor manera de preparar verduras saladas o de hacer postres a base de frutas? ¡Tome una clase! Muchas escuelas de cocina y tiendas de cocina ofrecen clases gratuitas o económicas. Aprenderá a ser creativo con las especias y las salsas para que su plan de alimentación a base de pescado nunca quede obsoleto.

Sea creativo con los granos: recuerde que una dieta Pescetariana incluye más que solo pescado. Los granos son un excelente acompañamiento cuando se come pescado y proporcionan fibra y otros nutrientes importantes. Expanda sus horizontes más allá del arroz. Pruebe otros granos como el farro, la cebada y la quinua.

Llene su plato con frutas y verduras: para aprovechar los beneficios de este estilo de comer, querrá comer el arco iris y llenarlo con productos. Agregue verduras de hojas verdes, rojo brillante, amarillo y naranja, berenjena morada, maíz dorado, arándanos, kiwi verde brillante y otras frutas y verduras del mercado.

Ejemplo de comidas Pescetarianas

Algunas personas se sienten intimidadas por la dieta Pescetariana porque cocinar los mariscos puede ser complicado y planear comidas a base de pescado puede parecer desconocido. Pero hay muchas comidas rápidas y fáciles que puede tomar y llevar o preparar con anticipación para hacer más fácil seguir el plan de dieta.

Comidas rápidas y fáciles a base de pescado

- Sushi
- Ensalada verde con salmón
- Tacos de pescado
- Guiso de pescado (bouillabaisse)
- Pasteles de cangrejo
- Paella de camarones
- Ensalada de atún en botes de aguacate
- Pizza con sardinas
- Comidas vegetarianas rápidas y fáciles

- Pimientos Rellenos De Quinoa Mediterránea
- Verduras de raíz asadas con arce
- Tazón De Espinacas Y Feta De Avena
- Pieles de patata crujientes y abundantes
- Cuenco de grano de calabaza
- Huevos Al Horno Y Repollo
- Patatas Dulces Rellenas Con Verdes Saludables

Patatas Dulces Rellenas Con Verdes Saludables

Consideraciones

Si está considerando una dieta Pescetariana pero no está seguro de que sea el plan de alimentación adecuado para usted, pruébelo durante una o dos semanas y vea cómo se siente. Como mínimo, se beneficiará al experimentar con nuevos alimentos y sabores.

Pero también es probable que veas y sientas otros beneficios. Puede sentirse más ligero y su ropa puede comenzar a adaptarse mejor. También puede notar que cuando aumenta la ingesta de granos, verduras y otros alimentos ricos en fibra, come menos y se siente satisfecho por más tiempo.

Si no está seguro de por dónde empezar, solicite la ayuda de un dietista registrado o de una escuela de cocina local para aprender a preparar pescado para que disfrute de sus comidas y se sienta satisfecho.

Referencias:

- Harmon, BE, Morimoto, Y., Beckford, F., Franke, AA, Stanczyk, FZ, y Maskarinec, G. (2013). Niveles de estrógeno en el suero y la orina de mujeres premenopáusicas que ingieren cantidades altas y bajas de carne. *Nutrición para la salud pública*, 17 (09), 2087-2093. DOI: [10.1017 / s1368980013002553](https://doi.org/10.1017/s1368980013002553) .
- Micaela C Karlsen, Alice H Lichtenstein, Christina D Economos, Sara C Foltz, Gail Rogers, Paul F Jacques, Kara A Livingston, Nicola M McKeown Comparación del estado de peso autoinformado entre seguidores de dietas populares: datos del ADAPT (Adhering to Enfoques dietéticos para el gusto personal) Encuesta de viabilidad. *The FASEB Journal* 2017 31: 1_suplemento, 788.11-788.11. DOI: [10.1096 / fasebj.31.1_suplement.788.11](https://doi.org/10.1096/fasebj.31.1_supplement.788.11) .
- Thalheimer, Judith C., RD, LDN [La Dieta Pescetarian](#) *Today's Dietitian* , vol. 17 No. 4 P. 32
- Clarys P, Deliens T, Huybrechts I, et al. Comparación de la calidad nutricional de la dieta vegana, vegetariana, semi-vegetariana, pesco-vegetariana y omnívora. *Nutrientes* . 2014; 6 (3): 1318-1332. DOI: [10.3390 / nu6031318](https://doi.org/10.3390/nu6031318) .
- Derbyshire EJ. Las dietas flexitarias y la salud: una revisión de la literatura basada en la

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

evidencia. *Fronteras en la nutrición* . 2016; 3: 55. DOI: [10.3389 / fnut.2016.00055](https://doi.org/10.3389/fnut.2016.00055) .