

En Constitución, invitan a Muestra Gastronómica de Sardina



Ciudad Constitución, Baja California Sur (BCS). El XV Ayuntamiento de Comondú invita a la ***Primer Muestra Gastronómica de la Sardina***, evento que se llevará a cabo a partir de las 14:00 horas el próximo sábado 17 de febrero en la explanada de la **Plaza Emiliano Zapata en Ciudad Constitución**, dio a conocer el director de Turismo Municipal, **Miguel Ulises Cota Higuera**.

Este evento se lleva a cabo en forma con el **Comité Sistema Productos Pelágicos Menores De Baja California Sur A.C.**, donde los productores de este abundante recurso alimenticio expondrán una extensa muestra de platillos elaborados a base

de **sardina**, contándose con la colaboración del **chef Jorge Alberto Cuevas Día**, además de presentarse un extenso programa artístico-cultural.

Cota Higuera indicó, a través de un comunicado de prensa del **Ayuntamiento de Comondú**, que el pescado azul es uno de los alimentos más ricos en omega 3, un ácido graso insaturado capaz de proteger el sistema cardiovascular de la persona y ayudar a bajar los niveles de colesterol alto, o prevenir diferentes afecciones cardíacas, entre otros.

Además, la **sardina** es un pescado que, aunque contiene una cantidad algo mayor de calorías que otras opciones como la dorada, es un alimento saludable que no debería faltar en ninguna dieta equilibrada; por último, reiteró la invitación a la ciudadanía en general para que asistan a la presentación de la **muestra gastronómica** a base de sardina en **Ciudad Constitución**.