

¿Por qué debemos incluir, salmón en nuestra dieta?

¿Por qué debemos incluir, salmón en nuestra dieta?

[imprimir](#)



Porque se trata de un **pescado azul**, rico en **Omega 3** que nos aporta diferentes beneficios a nuestro organismo como: **disminuir** el nivel de **triglicéridos** en la sangre, **evitando el riesgo cardiovascular**, también disminuye el **colesterol**, evitando **problemas** serios en la **coagulación** y procesos que en su conjunto disminuyen en forma sustancial el riesgo de enfermedad cardiovascular y de sus secuelas.

Mucha gente sabe que el **salmón** nace en el río, se traslada al mar y vive allí entre 2 y 3 años, momento en el cual vuelve al río para poner sus huevos. Muchas veces los peces mueren después del desove, debido al agotamiento. De hecho, **su contenido graso desaparece** casi por completo tras poner los huevos, debido al esfuerzo que realizan para remontar el río. Así que en esa etapa de su vida ya no se le considera **pescado azul**.

De todas formas, la mayor parte de salmones que encontrarás en la pescadería son de piscifactoría, y por lo tanto muy ricos en **Omega 3**.

Etiquetas

[alimentación equilibrada](#)

[alimentación saludable](#)

[alimentación sana](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[Nutrición](#)

[Omega 3](#)

[pescado](#)

[pescados](#)

[recetas faciles](#)

[recetas pescados](#)

[recetas pescados y mariscos](#)

[recetas robot cocina](#)

[salmón](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar