

# BLANCO O ROSADO

PARA TENER EN CUENTA



Se clasifica como un **pescado graso:** aporta más calorías que la mayoría del grupo (180 cada 100 gramos).

Al igual que el resto de los pescados, es una **excelente fuente de proteínas** de alto valor biológico.

Contiene una muy buena cantidad de **ácidos grasos omega 3,** que favorecen la salud cardiovascular y disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos.

**Aporta vitaminas del grupo B,** como la B2, B3, B6, B9 y B12, que contribuyen al correcto funcionamiento del metabolismo.

Se destaca el contenido de vitamina B12, que **ayuda a prevenir la anemia.**

**Contiene vitamina A,** que contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas y de la piel, y mejora la visión.

**Es fuente de yodo,** indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides.

**Tiene magnesio,** que contribuye al buen funcionamiento del intestino, el sistema nervioso y los músculos.

Se puede consumir al horno, a la parrilla, ahumado, a la plancha, acompañado con salsas o verduras. Actualmente, se consume crudo en uno de los platos de moda como es el "sushi".

El salmón crudo **puede contener anisakis**

(parásito que causa molestias digestivas o alergias) y puede eliminarse a través de la congelación a muy bajas temperaturas. Es importante consumir estos platos en lugares de confianza.

Por su alto contenido en fósforo o potasio, las **personas con problemas renales deberían moderar su consumo.**

El salmón ahumado tiene un **alto contenido de sodio,** por lo que las personas que tienen hipertensión deben consumirlo con moderación.

## Cómo elegirlo

Debe estar muy fresco, conservado en hielo, preferentemente congelado.



## COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Ácidos grasos poliinsaturados cada 100 gramos. En gramos.

Merluza **0,46**

Trucha **1**

**Salmón 3,1**

INGESTA RECOMENDADA

**Una porción de salmón**

puede ser una de las tres de pescado que se aconsejan por semana (125 gramos).