

TIERNOS POR DENTRO

PARA TENER EN CUENTA



Tienen un valor calórico bajo,

sobre todo comparados con el grupo de las carnes, a las que pueden reemplazar ocasionalmente.

Su contenido en proteínas es alto, lo que constituye un buen aporte para todas las personas, que las necesitan

para el crecimiento y reparación de los tejidos.

Son muy ricos en minerales

en general, especialmente potasio, fósforo y yodo; que cumplen importantes funciones en el organismo.

Dentro de las grasas que aportan los camarones, se destaca la proporción de ácidos grasos Omega 3, que **favorecen la disminución del colesterol sanguíneo.**

Si bien contienen una cantidad considerable de colesterol, su consumo ocasional y la presencia de ácidos grasos Omega 3, disminuyen el impacto.

Tienen sabor delicado y exótico,

bueno para variar la tradicional comida argentina basada en carne vacuna.

Es uno de los alimentos que más alergias provocan,

por eso deben ser excluidos de la dieta de las personas con esta intolerancia.

Su costo es poco accesible, por lo que se consumen ocasionalmente y en eventos especiales.

Como todos los productos de mar, en general,

deben consumirse frescos

y lo más cerca posible del momento de la compra.

Cómo elegirlos
Seleccionar aquellos de color ligeramente translúcido y aroma fresco y salado.

Hay que tener en cuenta que

los cultivados tienen sabor y olor diferentes

de los que se alimentan en su medio natural.

Pueden conservarse en freezer tres meses.
Siempre hay que descongelarlos en la heladera.

Su aporte en sodio es alto,

por lo que se recomienda precaución a quienes deben moderar el consumo de sal, como las personas con hipertensión.

INGESTA RECOMENDADA
Puede comerse una porción (entre 100 y 200 gramos) ocasionalmente en reemplazo de otro tipo de carne.

FÓSFORO
(Cada 100 gramos).

Camarón
240 miligramos

Carne vacuna
180 miligramos

Atún natural
100 miligramos