

¿Es recomendable comer salmón todos los días?

El salmón es calificado como un pescado **'premium'**, que tiene cierta popularidad en el Perú. El interés del público por la comida saludable provocó que crezca la demanda en restaurantes, aunque es común ver platos en restaurantes de alta gama, por lo que no es del todo accesible. Pese a ello, hay algunos datos interesantes que tomar en cuenta, en especial si consumirlo a diario trae beneficios a nuestro cuerpo.

Salmón en el Perú

El salmón es traído desde **Chile**, país considerado como uno de los mayores exportadores del mundo de dicho pescado. Al estar importado, evidentemente se puede encontrar en lugares de alta gama, especialmente donde se preparan platos especializados como sushi, cocina fusión, o comida saludable. Es así que en el Perú se prefieren alternativas como la trucha, que viene a ser un pariente cercano, ya que puedes comprarlo a un precio mucho más económico.

Especies de salmón populares

Existen **tres** tipos de salmón:

Atlántico

- El más **común** que puedes encontrar en Perú. Se caracteriza por su sabor suave, carne rosada uniforme y textura delicada.

Coho

- Conocido como '**salmón plateado**', también es exportado por Chile. Su carne es más rojiza y su sabor es más pronunciado, siendo popular en los platos de sushi y ceviche.

Rey o Chinook

- La especie más **grande** de los salmones y de mayor valor por su carne grasa y textura firme. No es frecuente en Perú por su precio alto.



¿Comer salmón es saludable?

El consumo regular del salmón ayuda a una dieta balanceada. Gracias a que posee **ácidos grasos Omega-3**, reduce la inflamación, mejora la salud cardiovascular y favorece la función cerebral. No podemos pasar por alto su alto contenido en **proteínas** de fácil digestión, al igual que la **astaxantina**, un potente antioxidante que protege las células del envejecimiento y reduce el riesgo de enfermedades al corazón.

Asimismo, al contener **vitamina D**, puede llegar a ser útil para la salud de los huesos, y la regulación del estado de ánimo.

¿Puedo comerlo todos los días?

Aunque las propiedades del salmón entra en una dieta saludable, también hay que comerlo con moderación debido a que cuenta con mercurio que se acumula en el organismo con el tiempo y puede llegar a provocar problemas de desarrollo cerebral. Adicionalmente, si bien las grasas del pescado son saludables, consumirlo en grandes cantidades podría elevar las calorías en tu cuerpo. Lo recomendable es comerlo de **2 a 3 veces por semana**.

LEE MÁS:

Exportaciones peruanas crecerían 8,8 % en 2024 superando los US\$ 70.000 millones

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

*@camaracomerciolima ¿Los peruanos aman la cerveza? Conoce cómo es la importación de licores en el Perú. 🇵🇪
#camaracomerciolima #viralperu #cerveza #economiperuana 🎵
sonido original – Cámara de Comercio de Lima*