



¿Qué pasa en tu cuerpo si comes salmón todos los días?

## Descripción

El salmón es uno de los pescados más saludables que podemos comer. Es un producto rico en nutrientes, que incluye proteínas de alta calidad, ácidos grasos omega-3, vitamina D, selenio y vitaminas B. También es muy versátil y fácil de preparar: al horno, a la parrilla, ahumado o incluso crudo en un plato de sushi. Lo cierto es que los amantes de este alimento lo añaden a sus menús casi a diario.

Sin embargo, a pesar de sus múltiples beneficios para el organismo, también puede tener consecuencias negativas cuando se consume en exceso. Aquí te contamos qué le pasa a tu cuerpo cuando comes salmón todos los días.

Salmón con espinacas y champiñones. Shutterstock

## ¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes salmón todos los días?

### Beneficios del salmón para el organismo

Los beneficios que se han relacionado con el consumo regular de salmón incluyen:

- **Mejora de la salud cardiovascular:** los ácidos grasos omega-3 del salmón pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Inflamación reducida:** los ácidos grasos omega-3 también tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades inflamatorias como la artritis y el asma.

- Mejora de la salud cerebral: los ácidos grasos omega-3 son importantes para el desarrollo y la función del cerebro y se han relacionado con un menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.
- Salud ósea mejorada: el salmón es una buena fuente de vitamina D y calcio, nutrientes importantes para la salud ósea.
- Mejora de la salud de la piel: los ácidos grasos omega-3 y el selenio que se encuentran en el salmón pueden ayudar a mantener la salud de la piel y prevenir el envejecimiento prematuro.

El salmón es uno de los pilares de la dieta proteica pixabay

## **Consecuencias negativas de comer mucho salmón**

Aunque el salmón es una excelente fuente de nutrientes que promueven la salud, comer demasiado salmón puede tener algunas consecuencias negativas, especialmente cuando se consume en grandes cantidades a diario. Algunas de estas consecuencias negativas son:

1. Acumulación de mercurio y otros contaminantes: el salmón es un pescado que se encuentra en la parte superior de la cadena alimentaria, lo que significa que puede acumular altos niveles de mercurio y otros contaminantes. El consumo excesivo de salmón puede aumentar el riesgo de exposición a estos contaminantes, lo que puede tener efectos adversos para la salud.
2. Ingesta excesiva de sodio: algunos salmones ahumados y enlatados pueden tener un alto contenido de sodio, lo que puede aumentar el riesgo de presión arterial alta y otros problemas de salud relacionados con la ingesta excesiva de sodio.

El salmón es uno de los alimentos permitidos en la dieta proteica para adelgazar pixabay

## **¿Cuánto salmón se recomienda?**

En general, se recomienda comer salmón con moderación y asegurarse de obtener una variedad de fuentes de proteínas y nutrientes en su dieta para evitar comer en exceso ciertos alimentos. Además, se recomienda elegir salmón salvaje en lugar de salmón de piscifactoría para minimizar la exposición a los contaminantes y garantizar que el salmón se obtenga de forma sostenible.



## La receta de salmón que te encantará aunque odies el pescado

Es importante tener en cuenta que el salmón puede contener pequeñas cantidades de mercurio y otros contaminantes, por lo que se recomienda limitar el consumo a dos o tres porciones por semana. Además, el salmón no es un alimento mágico y llevar una dieta equilibrada y variada es la mejor manera de obtener todos los nutrientes necesarios para una buena salud.

### Fecha de creación

abril 2023