

## PROPIEDADES NUTRITIVAS.

El salmón es un pescado azul o graso que aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne, un contenido similar al de las sardinas, el jurel o el atún. La grasa es rica en omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos, y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de salmón a la población general, y en particular en caso de trastornos cardiovasculares. El salmón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados.

En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6 y B9 y B12. Éstas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas e intervienen en procesos de gran importancia (formación de glóbulos rojos, síntesis de material genético, funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas, etc.). No obstante, la cantidad presente de estas vitaminas no es muy significativa si se compara con otros alimentos ricos en estos nutrientes.

La riqueza en grasa del salmón hace que contenga cantidades interesantes de algunas vitaminas liposolubles como la A y la D. La A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además, favorece la resistencia frente a las infecciones, es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo, en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales. La vitamina D regula los niveles de calcio en la sangre y favorece la absorción y fijación de este mineral en los huesos.

Es fuente de magnesio y yodo, y su contenido medio de hierro es inferior al de la mayoría de los pescados. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. También forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. El yodo es indispensable para el buen funcionamiento del tiroides, así como para el crecimiento del feto y el desarrollo de su cerebro.

El salmón presenta un inconveniente que comparte con todos los pescados azules y es su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que se aconseja limitar su consumo en caso de hiperuricemia o gota. Además, cabe destacar el contenido de sodio, tanto del salmón ahumado como de las huevas, con respecto al fresco, debido al añadido de sal como conservante; aportan 1200 mg y 1500 mg de sodio. Por ello, tanto el consumo de ahumado como las huevas se desaconseja en caso de hipertensión u otros trastornos asociados a retención de líquidos.

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías 179,8

Proteínas (g) 20,2

Grasas (g) 11

\*G. saturadas (g) 1,9

\*G. monoinsaturadas (g) 4,4

\*G. poliinsaturadas (g) 3,1

Hierro (mg) 0,4

Magnesio (mg) 27

Potasio (mg) 360

Fósforo (mg) 250

Sodio (mg) 45

Yodo (mcg) 37

B1 o tiamina (mg) 0,23

B2 o riboflavina (mg) 0,13

B3 o niacina (mg) 7,2

B6 o piridoxina (mg) 0,75

B9 o ácido fólico (mcg) 16

B12 o cianocobalamina (mcg) 4

Vitamina A (mcg) 13

Vitamina D (mcg) 8

Vitamina E (mg) 1,9

mcg = microgramos

<http://pescadosymariscos.consumer.es/salmón>