

## Salmón: alimento chileno para incluir en el menú de las fiestas de fin de año

Gracias a su alto valor nutricional y beneficios para la salud, el salmón es una alternativa cada vez más cotizada para incluir en el menú de Navidad y Año Nuevo. “Hacemos un llamado a impulsar el consumo de este alimento no sólo porque es chileno, sino también por sus múltiples propiedades en términos nutricionales”, recomiendan desde la Asociación Chilena de Gastronomía (Achiga).



Los almuerzos y cenas de Navidad y Año Nuevo son un infaltable en estas fechas y como cada año, existen múltiples opciones para incluir en un menú que debe cumplir con varios requisitos, entre ellos, satisfacer a diferentes públicos, ser sabroso y contundente, pero no demasiado calórico.

Dentro de las alternativas, el salmón se ha vuelto uno de los favoritos gracias a su sabor y una alta cantidad de nutrientes en comparación a las carnes rojas. De hecho, diversos especialistas lo reconocen como un ‘super alimento’ y se encuentra dentro del Top 5 de los alimentos recomendados por la

Organización Mundial de la Salud (OMS).

Así lo asegura el Dr. Jorge Díaz, médico cirujano y presidente de la Sociedad Chilena de Medicina y Cirugía Estética (Sochimce), quien destaca al salmón **“por su alto aporte de proteínas, micronutrientes, minerales, yodo, selenio, hierro y otros, los que pueden aprovecharse mejor al consumirlo, al menos, una o dos veces a la semana”**.

Pero además de estos beneficios, el salmón destaca por su versatilidad, ya que puede consumirse de distintas maneras: a la parrilla, ahumado, al horno, en forma de ceviche, tártaro, sushi, e incluso en empanadas. En cualquier formato, su delicado sabor,

textura y color realzan cualquier plato festivo.

Para la Asociación Chilena de Gastronomía (Achiga), se trata de un producto excepcional, donde además Chile cuenta con la gran ventaja de ser el segundo productor y exportador en todo el mundo, abasteciendo a más de 100 mercados encabezados por Estados Unidos, Brasil y Japón.

**“El salmón nos ha permitido posicionarnos como país a nivel internacional y además, proporciona una proteína con gran valor nutritivo, con una relación precio/calidad muy aceptable y que nos permite hacer un menú de gran nivel para estas fiestas de fin de año”, afirma Máximo Picallo, Presidente de Achiga. “Hacemos un llamado a impulsar el consumo de este alimento no sólo porque es chileno, sino también por sus múltiples propiedades en términos nutricionales”, agregó.**

¿Cuáles son los beneficios que aporta el salmón para la salud?

1. Tiene alta cantidad de proteínas: El salmón ayuda a formar y mantener la masa muscular del cuerpo. Contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo requiere para reparar y construir tejidos, incluyendo músculos, piel y órganos.

2. Es rico en Omega 3: Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de grasa saludable que las personas necesitan para fortalecer las neuronas y otras funciones importantes. **“La grasa del salmón es una excelente reserva de vitaminas y ácidos grasos esenciales como el omega 3, que ayudan a la protección arterial, cerebral, y disminuyen el deterioro cognitivo”**, explica el Dr. Díaz.

3. Es fuente natural de selenio: El selenio es un mineral crucial para el cuerpo humano, ya que regula la función hormonal y es un potente antioxidante que protege las células contra el daño de los radicales libres que aceleran el envejecimiento. Además, colabora estimulando la producción de células de defensa frente a infecciones y enfermedades.

4. Posee antioxidantes: El salmón también es una excelente fuente de vitaminas y minerales, especialmente de vitamina D, un nutriente vital que contribuye a la salud ósea y al funcionamiento inmunológico. La vitamina D es especialmente importante en países con poca exposición al sol, ya que su deficiencia puede llevar a problemas de salud como la osteoporosis y el debilitamiento inmunológico.

5. Es rico en hierro: El hierro es un mineral esencial para el organismo al contribuir a la formación de hemoglobina, la cual transporta oxígeno desde los pulmones a todas las células del cuerpo. Además, el hierro contribuye al sistema inmunológico, el cual combate infecciones y fortalece las defensas. También participa en la síntesis de algunas hormonas y en el metabolismo de ciertas enzimas. La deficiencia de hierro puede llevar a la anemia, condición que causa fatiga, debilidad, y disminución de la concentración.