

Dra. Natalia Aybar, nutrióloga de Clínica INDISA Maipú:

“El salmón chileno es un alimento perfecto para el mantenimiento de la salud cardiovascular”

La especialista destacó el aporte de Omega-3 y vitaminas de esta proteína, que ayuda a reducir los riesgos cardiovasculares y la diabetes en adultos.

La alimentación juega un rol fundamental en el cuidado de la salud, por lo que es común que médicos y especialistas recomienden cuidar la dieta e incluir alimentos nutritivos para el correcto funcionamiento del organismo.

Entre ellos, la nutrióloga de Clínica INDISA Maipú, Natalia Aybar, entregó diversas recomendaciones para el consumo diario: "Es fundamental que cuidemos nuestra alimentación, y para ello hay alimentos que contienen nutrientes beneficiosos para la salud cardiovascular, como los pescados, sobre todo los de profundidad y ricos en Omega-3, como el salmón", destacó la especialista.

"Es reconocido el beneficio de estos ácidos grasos en la salud cardiovascular, siendo parte importante de la dieta

mediterránea, recomendada por la OMS como un patrón de alimentación saludable", agregó Aybar.

Esto coincide con el estudio "Efectos

de una intervención a base de salmón en personas mayores en el sur del mundo", realizado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad

de Chile (INTA), que encontró, entre sus principales resultados, que el consumo de 300 gramos de trucha a la semana, junto con el aumento de ácidos grasos Omega-3, puede reducir enfermedades cardiovasculares, metabólicas, diabetes, deterioro cognitivo y demencia.

Por su parte, el presidente de SalmonChile, Arturo Clément, destacó: "Son reconocidos mundialmente los atributos del salmón, especialmente el chileno, que llega a más de 100 de los mercados más exigentes del mundo y es consumido diariamente por millones de personas. Estamos avanzando hacia un producto más nutritivo, que será clave en la alimentación del futuro, dado que es una de las proteínas animales con la huella de carbono más baja".

