



SALMÓN



¿Qué es el salmón?

El salmón es un pescado azul caracterizado por su **alto contenido en proteínas** y su aporte significativo de **grasas saludables**, especialmente ácidos grasos omega-3. Es un alimento muy utilizado tanto por su valor nutricional como por su sabor y versatilidad culinaria.

Valor nutricional del salmón (por 100 g)

Nutriente	Cantidad
Energía	200 kcal
Proteínas	20 g
Hidratos de Carbono	0 g
Grasas	13 g
Fibra	0 g

Valores aproximados para salmón fresco.



Beneficios del salmón

- ✓ **Fuente de omega-3:** grasas asociadas a beneficios cardiovasculares y a la regulación de procesos inflamatorios.
- ✓ **Proteína de alta calidad:** contribuye al mantenimiento y recuperación de la masa muscular.
- ✓ **Alta densidad nutricional:** aporta energía y nutrientes en un volumen relativamente pequeño.

¿Para quién es especialmente interesante?

- ✓ Deportistas con **altas demandas energéticas**.
- ✓ Personas que buscan **mejorar la calidad de las grasas** de su dieta.
- ✓ Contextos donde no es prioritario reducir calorías de forma estricta.

Cantidades recomendadas

- a) **Ración habitual:** 120–200 g.
- b) **Frecuencia:** 1–3 veces por semana, alternándolo con otros pescados.

3 ejemplos de platos con salmón

- 1) Salmón a la plancha con patata cocida y verduras.
- 2) Salmón al horno con arroz basmati y ensalada.
- 3) Bowl de salmón con quinoa y aguacate.

Conclusión

El salmón es un alimento **muy completo** que aporta proteína y grasa de alta calidad. Bien utilizado, encaja perfectamente en dietas orientadas al rendimiento y la salud, siempre ajustando la cantidad al objetivo energético del momento.

