

## Chile-Hoy



Wednesday, February 17, 2010

### Los camarones ayudan a disminuir niveles de colesterol dañino



**Chilenos han doblado en cuatro años el consumo del camarón, dejando de ser el complemento de comidas y pasando a ser el plato principal.**

Santiago.- El consumo del camarón ecuatoriano ha tenido un gran incremento con el paso

de los años, por su delicado y exótico sabor y por sus múltiples preparaciones. Pero además, este crustáceo posee una característica que lo hace más apetecido aún: ayuda a disminuir los niveles nocivos de colesterol en el organismo.

Esto se debe a que el nivel de grasas buenas que tiene el camarón reducen el impacto del colesterol dañino, por lo que es fundamental que esta especie sea parte de la dieta alimenticia de las personas.

Según explica Juan Carlos Marín, gerente general de EMPAGRAN Chile –empresa del rubro de los camarones - , “una dieta rica en camarones aumenta los niveles de colesterol HDL (el bueno) y al mismo tiempo reduce el colesterol LDL (el dañino) en nuestro cuerpo, debido a sus altos y beneficiosos niveles de ácidos grasos insaturados, según se desprende de diversas investigaciones científicas”.

Además, los camarones cuentan con niveles muy bajos de grasas saturadas, por lo que ayudan a prevenir el aumento de colesterol que finalmente se desencadena en enfermedades cardiovasculares.

La mayoría de los alimentos con alto colesterol (como carne, huevos, entre otros) también son altos en grasa saturada e incrementan las LDL. En cambio, el camarón contiene un alto nivel de colesterol, pero esencialmente es grasa no saturada. Además, el colesterol del camarón es más difícil de absorber que el de otros alimentos altos en grasa.

### ¿Qué te parece el equipo de Piñera?

Excelente	121 (44%)
Bueno	86 (31%)
Mediocre	37 (13%)
Malo	29 (10%)

Votos hasta el momento: 273  
Encuesta cerrada

### ¿Apoyas que Piñera integre opositores en su gobierno?

Sí	115 (71%)
No	45 (28%)

Votos hasta el momento: 160  
Encuesta cerrada

**Chile Hoy**  
http://chilehoychannel.chatango.com

 **Patriota123:** ooooo

Wed Feb 17, 4:36:32pm

---

 **Ligaspatrioticas:** 2012 🐼

Wed Feb 17, 4:36:33pm

---

 **Patriota123:** que penca

Wed Feb 17, 4:36:33pm

---

 **Ligaspatrioticas:** GUERRA

Wed Feb 17, 4:36:40pm

---

 **Ligaspatrioticas:** xD

Wed Feb 17, 4:36:44pm

---

 **Patriota123:** jajajaja

Wed Feb 17, 4:36:45pm

---

 **Patriota123:** el mejor candidatc  
yo diria que es bayly

Wed Feb 17, 4:37:41pm

---

 **Ligaspatrioticas:**

Wed Feb 17, 4:38:20pm

[ [Copy this](#) | [Start New](#) | [Full Size](#) ]

[Click aquí](#)

