

La Segunda online

 BUSCADOR
 INICIO | NOTICIAS | ESPECTACULOS | DEPORTES | AVENTURA EXTREMA | BLOGS ▼ | BUENA VIDA | CONTACTENOS

Los camarones ayudan a disminuir niveles de colesterol dañino

Miércoles 17 de Febrero de 2010

Fuente :La Seguna Online

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.

Plato principal

Junto con ser un producto bueno para nuestra salud el camarón ha pasado de ser un acompañamiento en las comidas a ser el plato principal.

“Es común ver en restaurantes platos como ceviche de camarones, camarones apanados, brochetas de camarones a la parrilla, entre otros, comidas que se convierten cada día más en las preferidas de muchos chilenos”, agrega el ejecutivo.

Según estadísticas del Servicio Nacional de aduanas las importaciones de camarones han aumentado considerablemente. De hecho en los últimos cuatro años se ha duplicado, dejando de manifiesto que el camarón se ha masificado en su consumo.

Faltan 2:24 horas para ver la edición de hoy



ENCUESTAS

¿A qué artista le gustaría ver del próximo Festival de Viña del Mar?

- Coco Legrand
- Paul Anka
- Reik
- Anahí
- Don Omar
- Raphael
- Bombo Fica
- Miranda!
- Américo
- Tito El Bambino
- La Noche
- Fanny Lu
- Ricardo Arjona
- Los Jaivas
- Beto Cuevas
- Los Fabulosos Cadillacs
- Valentín Trujillo

Votar

Resultado Parcial

 Enviar a un Amigo  Impresión Amistosa  Buscar Artículos

Términos y Condiciones de la información © Empresas El Mercurio S.A.P., editor del diario La Segunda.