

El marisco, un imprescindible para nuestra dieta

El marisco es un alimento poco calórico y que concentra muchos nutrientes saludables como minerales, vitaminas y proteínas. Además, su contenido es bajo en hidratos de carbono y en grasa

03 DE MARZO DE 2017 - 14:37 CET BY

HOLA.COM

Mucha gente hace dietas a lo loco, sin averiguar qué alimentos son los más indicados, y es que, más allá de las dietas, debemos preguntarnos: ¿qué propiedades para la salud tienen los alimentos que ingerimos? **El nutricionista y entrenador personal Alex Yáñez** (Círculo Marisquería) nos habla, en este caso, de los beneficios de incluir marisco en nuestras dietas.



© Fotolia

"Para cuidar nuestra dieta, el marisco es una opción muy poco calórica y una opción con poco hidrato, lo cual la hace ideal para la bajada de peso de forma sana. Es preferible priorizar el marisco y el pescado, tanto blanco como azul -a ser posible al vapor o hervido, ya que son las formas que mantienen mejor calidad y sabor de este gran grupo de alimentos-, ante las carnes procesadas. Hay que aportar al menos una vez al día una fuente de pescado o marisco, a poder ser. Además, cenar marisco

nos aporta taurina, un aminoácido que ayuda a nuestros neurotransmisores cerebrales; lo que hará que nos podamos relajar más y descansar por la noche.”

Entre las numerosas vitaminas que contienen estos alimentos de origen animal, destacan las vitaminas B, como por ejemplo el ácido fólico, indispensable para prevenir anemias nutricionales. También encontramos vitamina E y vitaminas A, para cuidar nuestra visión y nuestra piel. Estos son **algunos de los minerales que encontramos en el marisco:**

- **El potasio**, que es un gran diurético. Lo puedes encontrar en mariscos como **la vieira y la cigala**.
- **El sodio**, un mineral que nos ayuda en el equilibrio de líquidos o en el proceso digestivo y que, además, nos aporta energía. Lo contienen mariscos como los **percebes, gamba roja, langostino o centollo**.
- **El yodo** está relacionado con la actividad hormonal y previene el hipotiroidismo. Lo podemos hallar en las **gambas o langostinos**.
- **El hierro** es uno de los minerales fundamentales para el funcionamiento de nuestro organismo, dado que favorece el transporte de oxígeno, hace que nuestra sangre circule correctamente y sirve para estimular la inmunidad entre otras funciones. Se encuentra en numerosos mariscos como **las almejas y los berberechos**.
- **El calcio** es muy bueno para nuestros huesos. Lo podemos adquirir de mariscos como **las ostras o el pulpo**.
- **El magnesio**, que nos ayuda con nuestro sistema circulatorio o la diabetes, lo poseen **el bogavante o la langosta**, entre otros.
- Por otro lado, el pulpo o el calamar son una buena fuente proteica y baja en grasa e hidratos de carbono. Además, la proteína tiene un gran poder saciante. Los mejillones son altos en hierro, fósforo y minerales.

- Lee: ***El mejillón, fuente de propiedades***

- Lee: **Alimentos contra la artritis**

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.