



Las grasas omega-3 que se encuentran en pescados grasos o azules, como atún, bacalao, anchoas y salmón, contribuyen a mantener saludable el cerebro, el corazón, las articulaciones, además puede reducir el riesgo de padecer diabetes debido a que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Además de los beneficios para el corazón, los científicos ahora plantean que el consumo de pescado puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer, así como muchas enfermedades crónicas como el Alzheimer, asma, depresión, diabetes, presión alta, degeneración macular, esclerosis múltiple y artritis reumatoide.

Al Omega-3 se le denomina como un ácido graso esencial pues el cuerpo no lo puede producir por sí solo y debe obtenerlo de la dieta. Para optimizar el suministro de estas grasas esenciales es ideal comer salmón al menos tres veces a la semana.

La idea de que comer pescado puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas se originó en los años 70, cuando se notó que entre los esquimales de Groenlandia (donde un alto consumo de animales marinos era la dieta normal), la incidencia de enfermedades del corazón era muy baja.

**Fuente: BBC**