

## **Salmón de Noruega, un cóctel natural de vitaminas, antioxidantes y omega 3**

**¿Se sabía que el consumo habitual de Salmón noruego contribuye a proteger la salud cardiovascular, el sistema óseo y el funcionamiento cerebral? Este pescado es rico en proteína, vitamina A, D y B12, antioxidantes y omega-3, recuerdan desde el Consejo de Productos del Mar de Noruega**

Es el pescado favorito para millones de personas en todo el Planeta y también el más valorado en España. Más de 21 millones de raciones con Salmón de Noruega se consumen cada día alrededor del mundo. Y 1,4 millones de raciones, solo en España, donde ha desbancado en ventas a otros productos con tanta solera como la merluza. El sabroso e inconfundible sabor y versatilidad juegan en favor del salmón noruego, que permite integrar de forma fácil los saludables ácidos grasos omega-3 en la dieta.

Existen pocos alimentos con tanto valor nutricional como el salmón noruego, cuyo consumo contribuye a proteger la salud cardiovascular, el sistema óseo y el funcionamiento cerebral, tal y como destacan expertos en alimentación saludable. Un auténtico "chute" de energía y "cóctel" natural para afrontar la vuelta a la rutina para millones de trabajadores y estudiantes. "Contiene Omega-3, un ácido graso fundamental y esencial; también proteínas de alto valor biológico; vitamina D imprescindible para el sistema inmunológico y para la salud de los huesos; vitamina A y vitaminas del grupo B, sobre todo B12; y minerales como el yodo o selenio, que también tienen funciones antioxidantes", subraya la nutricionista Amelia Platón.

Tal y como remarca el director del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España, Tore Holvik, el salmón de Noruega es el mejor aliado del "túper" para la vuelta al "cole" o a la oficina, para incluir en desayunos o meriendas o para preparar en segundos un nutritivo y saludable sándwich, más aún si se recurren a productos listos para cocinar o comer, o incluso los apreciados ahumados. "Las empresas noruegas y españolas que trabajan con el producto están ofreciendo cada día nuevas propuestas para facilitar su preparación, como los nuevos formatos de lomos cortados y envases de sushi, sashimi, poke y muchos otros", agrega Holvik. "Eso sí, tanto en crudo como cocinado, el alimento o la preparación culinaria debe refrigerarse a la mayor brevedad posible, ya que de lo contrario estaremos entrando en una ventana de temperatura ideal para el crecimiento de microorganismos", añade el director. "Asimismo, para cocinar en los hogares, el consumidor puede decantarse por el crudo en sushi, sashimi, tataki, poke o ensaladas, y también en deliciosos platos cocinados sea al vapor, al horno, a la parrilla, a la brasa en "marbacoa", rehogado, escalfado o asado", especifica.

Recientes encuestas para Mar de Noruega han arrojado datos sorprendentes, como que ocho de cada 10 españoles consumen salmón en su casa al menos una vez al mes, mientras que el 31% lo toma también en restaurantes. De esta forma, el salmón de Noruega está cada día más presente en los hogares -casi el 90 % de todo lo consumido procede de este país nórdico en exclusiva y de sus limpias, cristalinas y gélidas aguas- después de un crecimiento vertiginoso en ventas: en diez años ha aumentado un 298 % la exportación de salmón del mar de Noruega a España en valor, mientras que en volumen ha crecido el 98 %.

**Datos de contacto:**

Tactics

Gabinete de Comunicación

915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Industria Alimentaria](#) [Restauración](#) [Consumo](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>