

## Multiples propiedades del aceite de Krill

### [Multimedia](#)

**El Krill es un crustáceo similar al camarón, su abundancia lo convierte en el alimento principal de varias especies animales como pingüinos, peces, mamíferos. También es objeto de la pesca comercial como alimento destinado a los acuarios, y en Rusia y Japón para el consumo humano.**

El [aceite de Krill](#) esta aconsejado consumir por la variedad, calidad y cantidad de sus nutrientes, ya que se encuentran de forma natural en esta especie, sin que ninguno sea añadido artificialmente, su absorción en el organismo es total, y cuenta con un excelente efecto de sinergia entre estos nutrientes.

Entre los minerales y oligoelementos que contiene se destacan el calcio, magnesio, fósforo, selenio, zinc, sodio, yodo, flúor, manganeso, cobre y potasio. Posee ácidos grasos en proporciones equilibradas, Saturados 32%, Monoinsaturados 30% y poliinsaturados 38%, entre los cuales destaca la serie Omega 3 y el Ácido Oleico.

El alto contenido en aminoácidos esenciales, minerales, oligoelementos y vitaminas que posee el Krill lo convierte en un revitalizante metabólico, en protector de los huesos, dientes y pelo, y evita la pérdida de masa ósea y la descalcificación.

Es un reforzante o tónico general debido a esa riqueza y disponibilidad de nutrientes, y por su altísimo aporte de ácidos grasos Omega 3 tiene una acción benéfica sobre el sistema cardiovascular, de modo que reduce el riesgo de esclerosis, infartos y trombosis.

Ayuda al crecimiento de bifidobacterias en el intestino favoreciendo así el tránsito intestinal y fortalece el sistema inmunológico, esto se debe su riqueza en Acido Glutámico, Prolina, Glicina, Cisteina y Selenio, que son esenciales para la generación de Glutation Peroxidasa.

Es muy bueno para reducir los niveles de ácido úrico, regular los niveles de azúcar en sangre, favorece a la memoria, la concentración, la fatiga y el stress.

El Krill es muy bueno para reducir toxicidades y a la función hepática, contiene antioxidantes de forma natural, como la Astaxantina y posee pequeñas cantidades de fibra marina Quitina, que por su capacidad adhesiva ayuda a absorber toxicidades y grasas, por lo que es un quema grasas ligero.

¿Y donde puedo encontrar aceite de Krill? Hay diferentes aceites de Krill todas

de marcas de productos naturales y si quieres compararlas y adquirir alguno de ellos puedes ver en el siguiente enlace donde podrá ver más de 16 aceites de krill diferentes para ver y comparar: [Aceite de Krill](#)

---