
SU LADO POSITIVO

MARISCO

Es el producto marino con más colesterol. Pero, ¿sabía que previene la osteoporosis?

por A.S.M

Se acerca la Navidad y con ella las grandes y copiosas celebraciones en las que, en general, no suele faltar el marisco (que deben evitar las personas con un alto nivel de ácido úrico). Pero también hay que tener en cuenta que “si evitamos las cabezas del centollo, buey, etcétera, (la parte con más grasa) disminuimos la ración de colesterol”, señala Laura Pire, di-



rectora del Centro de Nutrición Avanzada de Asturias.

Calcio, magnesio, fósforo, hierro y vitaminas A, B2, B6 y B12 forman el cóctel de nutrientes propio del marisco e ideal para “proteger los huesos y mantener la tonicidad muscular evitando calambres, gracias al magnesio”, afirma Pire.

También es ideal para la prevención de la osteoporosis. ❌