

El bacalao, la moda de un nuevo tipo de desayuno

El flamante jefe de Gobierno porteño electo declaró que **nunca falta en su desayuno el aceite de hígado de bacalao**. **Infobae.com** consultó a especialistas acerca de sus propiedades curativas



Mauricio Macri sorprendió a todos cuando comentó abiertamente que en **su primera comida nunca falta un producto esencial: el aceite de hígado de bacalao**.

Consultada por **Infobae.com**, la Licenciada en Nutrición Leticia Radavero dio cuenta de las propiedades de este alimento: "El aceite de hígado de bacalao, como todos los pescados grasos, **contiene Omega 3**. Este nutriente ayuda a **aumentar el colesterol bueno (HDL), bajar el colesterol malo (LDL), y también tiene propiedades anticancerígenas**".

Macri declaró que su ingesta responde al proceso de "**recuperación de una lesión**". En ese sentido, la especialista explicó que "actualmente está siendo estudiado el Omega 3 como antiinflamatorio". "**Se lo está recetando con mucha frecuencia para tratar inflamaciones en las articulaciones**", agregó.

Aunque hoy aparezca como una nueva moda por las nuevas propiedades que se le adjudican, **el aceite de hígado de bacalao forma parte de las "recetas de la abuela"**. Muchos recordarán a las ancianas recomendando su ingesta a las madres para "fortalecer" a sus hijos, y otros tendrán en su memoria su "poco agradable" sabor.

El aceite de hígado de bacalao se comercializa en frascos oscuros, ya que el Omega 3 necesita resguardarse de la luz y el oxígeno, y debe ser mantenido en la heladera. Se puede conseguir, entre otras zonas, en el Barrio Chino de Belgrano.