

El salmón *Chinook* puede viajar 3.500 millas del océano al río.

¡Algunos salmones pueden saltar casi 6 ½ pies y pueden nadar contra la corriente o río arriba!



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN EL SALMÓN:

- ~ El salmón es una excelente fuente de fósforo, un mineral que se encuentra en cada una de las células del cuerpo.
- ~ El salmón es rico en vitamina B6, la que ayuda al sistema inmunológico del cuerpo.
- ~ El cuerpo necesita vitamina B12 para hacer glóbulos rojos. El salmón es una excelente fuente de esta vitamina.
- ~ El salmón es también una excelente fuente de vitamina D, algo que el cuerpo necesita para ayudar a la absorción del calcio y a fortalecer los huesos.
- ~ Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en el salmón. Este nutriente esencial ayuda a la coagulación y a fortalecer la función cerebral.
- ~ ¡El comer 8 onzas de comida de mar a la semana, puede ayudarle a prevenir enfermedades del corazón.

Hay siete especies de salmón en Oregon.



El salmón nace en agua dulce, emigra al mar cuando ya es adulto y regresa al agua dulce para reproducirse.



¡Aunque la mayoría del salmón *Chinook* pesa cerca de 30 libras, el salmón más pesado está registrado con un peso de 126 libras!



El salmón juega un papel importante en la cultura, la dieta, la economía y la religión de muchas tribus del Noroeste.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2015 Oregon State University. El Servicio de Extensión (Extensión Servicio) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

