

# SALMÓN

## DE OREGÓN PARA ESCUELAS

¡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 B 12 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 *Chinook* puede viajar 3.500 millas del océano al río.



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.