

¡Adiós mito! ¿Sabías que comer chicharrón es bueno para la salud ?



El chicharrón de cerdo es una rica fuente de proteína , de acuerdo con un estudio realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston, Estados Unidos.

Para muchas personas consumir chicharrón de cerdo es toda una delicia. Para su preparación se usa una gran cantidad, no poco cuantiosa de grasa, ya que se obtiene al freír la carne del cerdo en su propia piel. Por eso, suele limitarse su consumo ya que aseguran es perjudicial para la salud.

Pero la buena noticia es que la idea de que es nocivo para la salud, no es más que un mito, porque el chicharrón de cerdo

tiene grandes beneficios para la salud, que vale la pena “saborear”.

Aunque no se crea el chicharrón de cerdo ayuda a bajar de peso, no porque sea bajo en calorías, sino porque al estar elaborado de piel de cerdo, contiene una buena dosis de colágeno, lo cual hace sentir a las personas satisfechas y evita comer en exceso.

Su contenido de grasa es insaturada, es decir, entra en la categoría de grasa saludable. Esto ayuda a reducir el colesterol malo y previene la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Además es una rica fuente de proteína, que de acuerdo con un estudio realizado por la Medicina de la Universidad de Boston, Estados Unidos, esto ayuda a reducir el riesgo de padecer de presión arterial alta.

Fuente: [noticiasentreamigos](#).