

# ¿ES MEJOR LA VERSION CONGELADA DEL PESCADO?

“DONDE HAYA UN BACALAO FRESCO, QUE SE quite el CONGELADO”. O QUIZÁS NO. ES POSIBLE QUE EL PRIMERO GANE LA COMPETICIÓN DEL SABOR. SIN EMBARGO, EN CALIDAD NUTRICIONAL HABRÍA UN JUSTO EMPATE Y, EN SEGURIDAD ALIMENTARIA, UNA CLARA VICTORIA DEL SEGUNDO. TE CONTAMOS POR QUÉ.





**N**

os encanta el pescado. Al menos, es lo que se desprende del estudio de la Comisión Europea sobre el mercado pesquero de la Unión (2016). España es el país miembro que más pescado consume por persona al año después de Portugal. Exactamente, 46,2 kg. Y, de entre todas las variedades, la merluza, la pescadilla, la sardina y el boquerón son los reyes indiscutibles de los hogares.

El 80% del consumo de pescado corresponde únicamente al pescado fresco, incluso en zonas de interior, según datos del *Informe de Alimentación de los Hogares Españoles* publicado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). La estadística pone de relieve dudas de los consumidores a la hora de comprar pescado congelado. Existe una importante reticencia a la hora de decidirse entre pedir turno en la pescadería o dirigirse a las cámaras frigoríficas, pero esta inercia no siempre está justificada.

A priori, un ejemplar de pescado fresco no tiene por qué ser más saludable que otro congelado, ya que si un ejemplar con un perfil nutricional de calidad en el momento de ser capturado se ultracongela inmediatamente y mantiene la cadena del frío en toda su trazabilidad, cuando se descongele mostrará prácticamente las mismas cualidades y beneficios para la salud que cuando era fresco.

Eso sí, nos referimos al pescado crudo congelado, no a los rebozados o a los que son parte de un plato precocinado que incluye harinas refinadas y otros ingredientes que la mayoría de las veces vienen a restar calidad nutricional.

### **LA CALIDAD DE ORIGEN MANDA.**

En el momento de ser capturado, cualquier pescado cuenta con unas propiedades nutricionales específicas. En el caso de la merluza, por ejemplo, encierra un alto contenido en proteínas y vitaminas del grupo B, y si hablamos

de salmón o de atún, de ácidos grasos omega 3. Esa cantidad de grasas insaturadas (las buenas), así como su efecto cardioprotector, permanecerán casi inalterados si el pescado se ultracongela rápidamente después de capturado. Si se procede así, sus propiedades nutricionales serán casi las mismas cuando llegue a la mesa del consumidor a miles de kilómetros de distancia.

El pescado fresco también corre el riesgo de perder calidad nutricional desde que es capturado hasta que llega a la pescadería. Sin embargo, en ambos procesos, lo importante para disponer de un pescado de calidad, ya sea fresco o congelado, es que no se rompa la cadena del frío; es decir, que se altere lo menos posible la temperatura que requiere cada tratamiento.

### **¿CUÁL ES MÁS SEGURO?**

La congelación no sólo retiene las propiedades nutricionales del pescado y las conserva prácticamente intactas; también evita el crecimiento y desarrollo de bacterias. Ello se traduce en un aumento de la seguridad alimentaria, colocando al pescado congelado por delante del fresco en esta comparativa.

Uno de los riesgos más conocidos para la salud relacionado con el pescado es la presencia de anisakis en su musculatura. Este parásito, que vive en los peces y que puede llegar a infectar al ser humano produciendo náuseas, vómitos e incluso oclusión intestinal, no sobrevive a la congelación, de modo que comer pescado congelado implica tranquilidad y mayor seguridad.

Esto no significa que el consumo de ejemplares frescos sea peligroso. Sin embargo, no es tan seguro como el congelado, ya que las bajas temperaturas a las que este último es sometido descartan la posibilidad de presencia del parásito.

### **VENTAJAS QUE NO SE VEN.**

Además de la calidad nutricional, la seguridad alimentaria y un gusto que no se aleja demasiado del que ofrece su versión sin procesar, el pescado conge-

## Conviene que descongelemos el pescado lentamente, en la parte menos fría de la nevera. Hacerlo a temperatura ambiente aumenta el riesgo de contaminación.

lado ofrece beneficios tan interesantes como el hecho de que puede ser consumido en cualquier época del año, a un buen precio y en formatos muy variados, como troncos, rodajas, colas y varitas... Todo ello puede facilitar mucho la preparación de determinadas recetas.

Generalmente, el pescado congelado no gotea ni huele mal. De hecho, si desprendiese algún aroma, sería un indicio de que no está en buenas condiciones.

### **TU NEVERA TIENE SUS LÍMITES.**

Si no piensas cocinar el pescado fresco, lo mejor es que lo compres ya congelado, ya que el tratamiento que podamos hacer en casa con una nevera doméstica nunca será tan eficaz como el aplicado por la industria alimentaria. En cualquier caso, si lo acabas de comprar, límpialo y sécalo a conciencia antes de guardarlo en el congelador. Pero si lleva ya dos o tres días en la nevera, mejor congélalo ya cocinado. Conviene recordar que el pescado es uno de los alimentos que más rápido se echa a perder, y el hecho de que el fresco venga refrigerado y no ultracongelado aumenta los riesgos en cuanto a seguridad alimentaria.

El tiempo que un pescado se mantiene fresco depende de la especie, el método de captura y el modo de manipulación. En cuanto a la refrigeración, siempre se aplican temperaturas de entre 0 y 4°C desde el mismo momento de la captura, y esta se mantiene en todas las etapas de la distribución hasta su llegada al consumidor.

Los pescados de pequeño tamaño y alto contenido graso se estropean antes que los de mayor tamaño y menos grasa. Las sardinas y los boquerones se conservan sólo entre tres y seis días, mientras que la merluza y el bacalao se mantienen en condiciones óptimas durante dos o tres semanas. Otras especies de gran tamaño como el pez espada llegan a los 24 días.

### **NUTRIENTES 'DORMIDOS'.**

Gracias a los efectos de una buena congelación podemos comer un pescado saludable y seguro en cualquier momento. Sin embargo, si no se descongela correctamente echaremos a perder esta y otras ventajas que nos ofrece el pescado congelado.

Así como el tratamiento de conservación corre a cargo de la industria pesquera y distribuidora, la descongelación es responsabilidad de cada consumidor. Es importante conservar y descongelar el pescado para que sus valores nutricionales no



**El salmón, la merluza o el bacalao,** cuya carne se separa en láminas, no aguantan bien la descongelación: se ablandan y pierden jugos.





## Al fresco, mírale a los ojos...

¿En cuántas ocasiones habremos cocinado un pescado pensando que era fresco cuando no lo era? No resulta sencillo hacer tal distinción. De hecho, existen establecimientos que, aprovechándose de esta dificultad, nos dan gato por liebre; es decir, congelado por fresco. ¿Cómo evitar caer en el engaño? Si no es fresco, sus ojos estarán vacíos y apagados, y sus branquias tendrán un color amarillento y sin brillo. **Lo que garantiza la frescura** de un pescado son unos **ojos abombados**, una **pupila brillante** y unas **agallas rosas o rojas y sin mucosidad**.

## ... y al congelado, la etiqueta.

También entre los congelados hay niveles de calidad. Resulta más fiable un producto que se venda envasado al vacío que las piezas que se encuentran en las tiendas sin envasar. Asegúrate de que el envoltorio está herméticamente cerrado. **La etiqueta ha de especificar el tanto por ciento de glaseo** (el agua usada para recubrir el pescado y protegerlo de la oxidación y deshidratación) si este es superior al 5%. Una vez abierto, **comprueba que no desprende ningún olor** y que el pescado no tiene cristales de hielo.

## ¿Cuánto dura en el frigorífico?

Una de las ventajas que brinda el pescado congelado es la posibilidad de comer atún, salmón o merluza aunque no sea temporada. Pero recuerda que estos alimentos no duran para siempre en el refrigerador. Por eso, resulta importante comprobar la fecha de consumo preferente y tener en cuenta las estimaciones de la siguiente tabla.

| TIPO DE PESCADO                           | NEVERA   | CONGELADOR |
|---|----------|------------|
| Pescado blanco (magro)                    | 1-2 días | 6-8 meses  |
| Pescado azul (graso)                      | 1-2 días | 2-3 meses  |
| Pescado cocido                            | 3-4 días | 4-6 meses  |
| Pescado ahumado                           | 14 días  | 2 meses    |
| Camarones, langosta, ostiones y calamares | 1-2 días | 3-6 meses  |

Fuente: FDA (Food & Drug Administration, USA).

mermen y su sabor y textura se deterioren lo menos posible. Así, lo principal es que la temperatura nunca suba por encima de los  $-18^{\circ}\text{C}$ . En esas condiciones, y dependiendo del tipo de pescado, podrá aguantar más o menos tiempo en perfecto estado.

Ahora bien, no conviene olvidar que a estos plazos hay que sumarles el tiempo que ha pasado desde la captura hasta la compra en el supermercado. Por este motivo, resulta importante que revise la fecha de consumo preferente de cada producto para hacerte una idea de cuántas semanas podrás tenerlo en el congelador.

## ¿CONGELAR O ULTRACONGELAR?

Cuando un pescado es procesado en alta mar, se somete a ultracongelación, un proceso rápido por el que el pescado se conserva a  $-40^{\circ}\text{C}$ , algo completamente imposible de conseguir con las neveras que tenemos en casa, que llegan a los  $-18^{\circ}\text{C}$ . Esto significa que la calidad nutricional de un pescado que ha sido congelado a bordo de un barco pesquero está garantizada, y que mientras no se rompa la cadena del frío sus propiedades nutricionales se mantendrán intactas.

Por el contrario, si compramos un pescado fresco y decidimos congelarlo en casa, además de no alcanzar temperaturas tan bajas como en la ultracongelación, el proceso resulta mucho más lento y provoca la aparición de

## Si no vamos a cocinar el pescado fresco, es mejor comprarlo ya congelado. De esta manera, sus propiedades nutritivas llegarán intactas a nuestro hogar.

esos grandes cristales de hielo, que rompen las fibras musculares y hacen que el pescado se reseque.

Tan sólo en el caso del pulpo, esta rotura de fibras se convierte en una ventaja, ya que consigue que su carne se vuelva mucho más tierna.

### **LAS PRISAS, MALAS ALIADAS.**

Del mismo modo que la ultracongelación resulta la congelación más eficaz –por ser la más rápida–, la descongelación correcta es la que se lleva a cabo más lentamente. Lo ideal es que el día anterior al que piensas cocinar el pescado lo pases del congelador a la parte menos fría de la nevera, dejándolo sobre una rejilla y colocando un recipiente debajo para que recoja el agua que va soltando. Ese líquido contiene vitaminas y sales minerales hidrosolubles que se perderán a no ser que lo aproveches cuando cocines el pescado.

De nada sirve comprar un pescado que gracias a la ultracongelación mantiene prácticamente intactos sus valores nutricionales, textura y sabor, si después lo sometemos en casa a un proceso de descongelación equivocado y peligroso como es dejarlo sobre la encimera de la cocina toda la noche. Los microbios patógenos, es decir, los que provocan enfermedades, pueden multiplicarse de forma rápida ya que están adaptados para desarrollarse y reproducirse en temperaturas cercanas a la corporal.

Además, seguir los pasos adecuados en el proceso de descongelación contribuye a que el sabor, punto débil del pescado congelado, se acerque al del fresco.



## **5 pasos para tomar precauciones en casa**

La congelación casera sólo puede realizarse si se dispone de un frigorífico o arcón catalogado como congelador de cuatro estrellas, porque los de tres estrellas únicamente sirven para mantener los productos ya congelados. Para congelar en casa, lo recomendable es seguir estos pasos:

---

**1/.** Trocea el pescado en piezas del tamaño en que lo vayas a cocinar.

---

**2/.** Envuélvelo y etiquétalo con la fecha de congelación.

---

**3/.** Para evitar la formación de cristales gradúa el termostato hasta la posición más fría 3 o 4 horas antes de proceder a la congelación.

---

**4/.** Introduce el pescado en el congelador y mantén la temperatura 24 horas.

---

**5/.** Recupera la temperatura de conservación (-18 °C).

---

# DESCUBRE TODOS LOS SECRETOS DEL PESCADO

¿TE HAS PREGUNTADO ALGUNA VEZ CÓMO VIVEN Y QUIÉNES SON EN REALIDAD ESOS DELICIOSOS PESCADOS QUE CADA SEMANA LLEGAN A TU MESA? AUNQUE TE PAREZCA INCREÍBLE, TODO ESTO ES RIGUROSAMENTE CIERTO...

## ¿Sabías que...

...por mucho que abras la boca, nunca conseguirás hacer lo mismo que el rape?  
¡Puede llegar a tragarse peces tan grandes como él mismo!

...el atún pone aproximadamente 45.000.000 huevos? Muchos de ellos acaban en manos de los depredadores, pero ¿te imaginas cómo sería tener miles de hermanos?

...en ocasiones, el pez espada finge estar exhausto y cuando se le acerca un barco, llega a atravesar con su espada planchas de madera de hasta 5 centímetros de grosor?

...el salmón es capaz de nadar 1.000 km sin descansar, el equivalente a la distancia que hay entre Barcelona y Cádiz? Además, lo hace contracorriente.

...las sardinas se agrupan y forman bancos para defenderse de otros peces más grandes? Y... ¡Funciona! Al verlas juntas, sus enemigos no se atreven a atacarlas.

...igual que a tu perro, al besugo le encanta meter su hocico puntiagudo en la arena del fondo del mar? Eso sí, él lo hace para buscar alimento.

...si te lavas los dientes cada día, quizá llegues a tener una dentadura tan poderosa como la de la dorada? Es capaz de triturar ostras, almejas o berberechos ¡con concha incluida!

...el lenguado al nacer posee un ojo a cada lado de la cabeza? Al llegar a la edad adulta los dos están en el lado derecho.

...las truchas cambian de color de forma repentina cuando se sienten en peligro? De este modo, logran zafarse de sus enemigos. Por cierto, ¿dónde está la trucha que te han servido hoy? ¿Te la has zampado o se ha camuflado entre las patatas?