

Con el pescado todo son ventajas

SUS EXCELENTES CUALIDADES NUTRITIVAS
LO CONVIERTEN EN UN IMPRESCINDIBLE DE LA DIETA

El pescado es un alimento habitual en nuestra dieta: España, sólo detrás de Japón y Portugal, es uno de los países en que más pescado se consume en todo el mundo: casi 28 kilogramos por persona en el hogar (dato de 2004, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, MAPA). Sus ventajas son muchas e importantes: apto para todas las edades y para cualquier perfil de consumidor, su diversidad es extraordinaria, los hay baratos y sabrosos, ayuda a prevenir enfermedades, su aporte calórico es moderado y sus prestaciones culinarias son casi infinitas. ◀

DIEZ RAZONES PARA

1 Apto para todas las edades.

El pescado es fácil de digerir y posee un interesante perfil nutritivo, similar al de la carne pero con algunas diferencias. Es rico en proteínas completas y, a diferencia de la carne, contiene buena fuente de grasas insaturadas, cuyo consumo se relaciona con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, es fuente de minerales como fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y yodo, de vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B12), y los más grasos, de las A y D. Lo más recomendable es/ alternar el consumo de pescado con otras fuentes proteicas de origen animal (carnes, huevos y lácteos) o vegetal (legumbres, cereales y frutos secos) para que la dieta sea equilibrada. Se considera que la ración de pescado por persona debe ser de unos 125-150 gramos sin desperdicios, y la frecuencia de consumo recomendable, entre 3 y 4 veces por semana.

2 Oferta muy amplia. En España, según el MAPA y la Encuesta de Presupuestos Familiares del Instituto Nacional de Estadística (INE), las especies de mayor demanda son: merluza, pescadilla, sardinas, boquerones y salmón –entre los pescados frescos y congelados–, y atún entre las conservas. No obstante, la oferta disponible en el mercado es mucho más amplia, pero por





COMER PESCADO

desconocimiento o comodidad se tiende a comprar sólo unas pocas especies.

3 Bajo en calorías. Los blancos aportan sólo 80 calorías cada 100 gramos, debido a que su contenido de grasa no supera el 2%. Los azules, con un mínimo de un 6% de grasa, son más energéticos: entre 120 y 200 calorías cada 100 gramos. Ambos tipos constituyen una opción adecuada para dietas de reducción de peso, siempre que no se olvide el aumento de calorías que puede generar su cocinado (al empanarlos o freírlos en aceite) y el acompañamiento del plato (mejor una guarnición de verduras que patatas fritas).

4 Fuente de proteínas completas. El contenido medio de proteínas en los pescados es del 18%, y los azules pueden superar el 20%. Lo que significa que 100 gramos de casi cualquier pescado aportan la tercera parte de la cantidad diaria recomendada de proteínas. Que, como las de otros alimentos de origen animal, son de elevado valor biológico pues contienen todos los aminoácidos esenciales en cantidad y en proporción adecuados.

5 Contribuye a prevenir enfermedades.

• **Protege el corazón y las arterias**

A diferencia de otros alimentos de origen animal, el pescado contiene ácidos

grasos poliinsaturados en una proporción en torno a un 25%-45% respecto del total de ácidos grasos. Entre ellos se encuentran el ácido linoleico de la familia Omega-6 y los ácidos EPA (eicosapentanoico) y DHA (docosahexanoico), de la familia Omega-3. Todos ellos se encuentran en especial en los pescados azules o grasos. A partir de ellos se producen en el cuerpo unos compuestos, las prostaglandinas, que poseen la capacidad de reducir procesos inflamatorios, regular la tensión arterial, disminuir el riesgo de coágulos o trombos, así como de equilibrar los lípidos sanguíneos (aumentan el HDL o 'buen colesterol' y reducen el LDL o 'mal colesterol', además del colesterol total y los triglicéridos). La cantidad recomendable para obtener los citados beneficios es de entre 2 y 3 gramos semanales de ácidos grasos Omega 3, lo que se consigue tomando pescado azul de 1 a 3 veces a la semana.

• **Acción antiinflamatoria**

El pescado azul puede resultar beneficioso para aliviar los síntomas de enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide. Diversos estudios sugieren que una dieta rica en Omega-3 y antioxidantes mitiga la inflamación.

• **Contribuye a prevenir el bocio**

El bocio es una enfermedad que se caracteriza por un crecimiento anormal

de la glándula tiroides que regula el funcionamiento del organismo, en general causada por una deficiencia de yodo. El pescado, sobre todo el de mar, es muy buena fuente de yodo. En este aspecto destacan: salmonete, halibut, salmón, bacalao salado y conservas de atún o bonito.

6 Fortalece los huesos.

Los pescados cuyas espinas también se comen, como especies pequeñas y enlatadas (sardinas, anchoas...), son fuente alimenticia de calcio. Concretamente, una lata de sardinas con un peso neto de 70 gramos aporta prácticamente tanto calcio como un vaso de leche.

7 Crecimiento y desarrollo.

El crecimiento y el desarrollo corporal que tienen lugar durante la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia exigen un mayor aporte proteico respecto a otras etapas de la vida, por lo que se recomienda alternar el consumo de pescado con otras fuentes proteicas. El feto necesita entre 50 y 60 mg/día de los ácidos grasos linoleico y linoléico durante el tercer trimestre y la mujer embarazada requiere el doble que en situación de no embarazo.

8 Fácil de digerir. El pescado posee proteínas poco fibrosas y, a diferencia de la carne, poco colágeno (una proteína del tejido conjuntivo presente en piel, tendones y cartílagos que aporta dureza). Por ello, resultan más tiernos y fáciles de digerir. Si se tiene en cuenta el contenido de grasa, los pescados menos grasos son más fáciles de digerir que los grasos o azules.

9 Muy práctico en la cocina.

Para disfrutar del pescado, conviene variar entre las distintas especies y técnicas culinarias, lo que dará como resultado una dieta más equilibrada y apetecible.

10 Calidad en los derivados.

Hay especies poco conocidas o que no tienen buena apariencia para la venta directa, pero que pueden presumir de su calidad nutritiva e higiénica. Para darles salida al mercado, estas especies menos comerciales se emplean en la elaboración de derivados, entre los que se encuentra el surimi (músculo de pescado picado), y enlatados (conservas y semiconservas) o pescados en salazón y ahumados, etc.