



+ ACTUALIDAD

## AQUAMAX, peces sanos de piscifactoría

AQUAMAX es un proyecto europeo cuyo objetivo es sustituir la harina y el aceite de pescado que se utiliza en piensos para los peces de piscifactoría por una alimentación alternativa más sostenible. Además, pretende diseñar un tipo de alimentación animal en la que se reduzcan a niveles mínimos las sustancias contaminantes, como dioxinas, que pueden afectar a la salud humana.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el consumo mundial de mariscos se estimó en 2001 en 100 millones de toneladas y se espera un aumento adicional de 65 millones de toneladas para el año 2030. Según la organización, a este ritmo de crecimiento, su consumo, al igual que el de pescado salvaje, será insostenible. Parece evidente que este tipo de pesca no podrá satisfacer la demanda, de manera que el crecimiento de la acuicultura como recurso alternativo será pronunciado.

Para que esta industria pueda producir productos marinos seguros y saludables, el sector se enfrenta a retos importantes, entre ellos satisfacer la suficiente harina y aceite de pescado para la creciente producción. El desarrollo del proyecto se llevará a cabo por medio de cuatro programas interrelacionados.

- 1) **Alternativas a la harina de pescado y aceite de pescado.** El objetivo es buscar dietas alternativas nutritivas sin comprometer el crecimiento, la salud y el bienestar de los peces ni tampoco sus beneficios para la salud.
- 2) **Beneficios para la salud del consumo de pescado de acuicultura.** Las investigaciones se centrarán en estudiar a fondo la relación entre el consumo de ácidos grasos omega 3 (abundantes en los pescados azules) durante el embarazo y los primeros años de vida y el desarrollo del sistema inmunológico, así como la prevalencia de enfermedades alérgicas en los niños (eczema, rinitis, asma o alergias).
- 3) **La seguridad de los peces de cría.** Tanto los pescados salvajes como los de acuicultura pueden contener ciertos contaminantes. Gracias al proyecto se pretende avanzar en la metodología analítica con el fin de detectar niveles muy bajos de contaminantes tanto en la alimentación animal como en la carne de los propios peces.
- 4) **Percepción de los peces de piscifactoría por parte de los consumidores.** Información al consumidor de los riesgos y los beneficios del consumo de este tipo de pescado. //



+ EL DATO

## 20 miligramos...

...de hierro son los que contienen 100 gramos de morcilla. Debido a que se elabora con sangre (elemento rico en hierro), está considerado uno de los alimentos con más concentración de este mineral, cuya deficiencia puede desembocar en anemia ferropénica. Esta cantidad de morcilla satisface los requerimientos diarios de hierro que necesita una persona adulta.



+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

## Micronutrientes

Son un tipo de nutrientes (sustancias químicas) que contienen los alimentos. Se consideran micronutrientes las vitaminas y los minerales porque el organismo los necesita en poca cantidad (miligramos o microgramos -la millonésima parte del gramo). Su aprovechamiento no genera energía, por lo que se considera que no aportan calorías. Las 13 vitaminas se clasifican en dos grupos: vitaminas hidrosolubles o solubles en agua (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 y C) y liposolubles o solubles en grasa (A, D, E, K). Los minerales se clasifican según su presencia en los tejidos corporales en macrominerales (azufre, calcio, cloro, fósforo, magnesio, potasio y sodio) y elementos traza (zinc, cobalto, cobre, cromo, flúor o hierro).



## Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

### ¿Qué propiedades tienen los orejones y otras frutas desecadas? ¿Aportan muchas calorías?

Las frutas desecadas se caracterizan por acumular y conservar los nutrientes de la fruta fresca, como vitaminas, minerales, fibra y azúcares, aunque apenas tienen grasa. Al desecarse pierden agua y se concentran las calorías. Por ello, este tipo de frutas son tan energéticas (desde las 163 calorías cada 100 gramos de las ciruelas secas a las 264 calorías de las uvas pasas).

Además de las calorías y los azúcares, las frutas desecadas reúnen en poco volumen muchos y variados nutrientes como potasio, calcio, hierro, provitamina A (beta-caroteno), niacina o B3. Constituyen una fuente por excelencia de

fibra soluble e insoluble, lo que les confiere propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal, por lo que su consumo está especialmente indicado en caso de estreñimiento.

Las frutas desecadas se pueden considerar, además, un bocanado de energía saludable en etapas como la infancia y la adolescencia o si se practica un deporte. También son un aperitivo a tener en cuenta en la dieta de personas convalecientes o con falta de apetito porque proporcionan una buena dosis de nutrientes y energía, aunque se coma poca cantidad. //



### En mi barrio han abierto una carnicería que vende carne de caballo. Dicen que tiene un sabor muy rico y muchas propiedades. Me gustaría saber algo sobre qué componentes tiene, para qué enfermedades está aconsejada y para cuáles contraindicada.

La carne de caballo es muy nutritiva y dulzona, aunque su consumo no es muy popular. Desde el punto de vista nutritivo destaca por su moderado aporte calórico en comparación con el resto de carnes, debido a un contenido en grasa inferior y casi equiparable al de la pechuga de pollo. Por este motivo, tras su consumo no se tiene la sensación de saciedad propia de otras carnes con más grasa. El contenido en proteínas de este tipo de carne es similar a la del vacuno. De su aporte vitamínico destacan las vitaminas hidrosolubles, sobre todo B1, B2, B3, B6 y B12. En cuanto a los minerales, la carne de caballo se considera una de las mayores fuentes de hierro de origen cárnico después de la sangre, los despojos y las vísceras. Es el hierro lo que, junto a la elevada cantidad de mioglobina (pigmento que da color), le confieren el intenso color rojo característico.

El hierro es necesario para la formación de la hemoglobina (proteína que transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las células) y su aporte adecuado previene la anemia ferropénica. Por ello, el consumo de carne de caballo o de potro está

particularmente indicado en caso de anemia ferropénica o tendencia a esta deficiencia mineral.

Como dato curioso cabe decir que el sabor dulzón de la carne de caballo se debe a que contiene más azúcares que otras carnes, aunque pueden perderse por la fatiga del animal durante el sacrificio o si se conserva durante días. Si se atiende a las cualidades nutritivas de la carne de caballo, ésta se considera un alimento recomendable para personas de todas las edades, en particular para quienes tienen exceso de peso, problemas de colesterol o triglicéridos elevados en sangre por su bajo aporte de grasa, así como en personas que sufren de anemia. Se puede cocinar al horno o a la plancha para no aumentar las calorías. Para quienes sufren de problemas estomacales, la carne de caballo también resulta muy adecuada ya que es más tierna y contiene menos colágeno que la de otras especies. La única contraindicación relevante es que, como todas las carnes rojas, incluye purinas, por lo que su consumo está restringido en caso de hiperuricemia o gota. //



#### CONSULTORIO NUTRICIONAL

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección [info@consumer.es](mailto:info@consumer.es) o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, B° San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).