

CUANDO EL PESCADO VIENE DE 'LA GRANJA'

Puede que los ejemplares salvajes se lleven la fama, pero muchos consumidores españoles **no son capaces de distinguir por su sabor** un pez de piscifactoría de otro criado en libertad. Son frescos, asequibles, sostenibles y seguros. Analizamos algunas de las especies procedentes de la acuicultura que comemos a diario: **salmones, rodaballos, doradas, truchas, besugos y lubinas.**

La acuicultura no es algo nuevo. Los humanos llevan criando peces para el consumo propio desde hace nada menos que 4.000 años y, sin embargo, no ha sido hasta la última mitad de siglo cuando esta práctica se ha convertido en una actividad socioeconómica fundamental en todo el mundo. El sector proporciona empleo a 12 millones de personas y no ha dejado crecer desde 1984. Hablamos de la acuicultura moderna, una práctica que según la Unión Europea abarca peces, moluscos y plantas acuáticas, y que en 2014 alcanzó un nuevo hito. Por primera vez, la población mundial consumió más pescado cultivado que capturado en el medio natural, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO).

En España, la acuicultura se originó en los años sesenta y, desde esa década, no ha parado de crecer. En 2017 se cultivaron cerca de 350.000 toneladas de productos acuáticos, según el informe de 2018 de la Asociación Empresarial de Acuicultura de España (Apromar). Lo que más: el mejillón, la lubina, la trucha arco iris y la dorada. Una producción repartida en las 5.105 piscifactorías que existen en nuestro país, la mayoría en instalaciones marinas (4.782).

Estas cifras demuestran la importancia de la acuicultura para la economía, pero tampoco hay que olvidar su aportación a la sostenibilidad. La pesca intensiva, la sobreexplotación de los caladeros y el





En 2014, la población mundial consumió por primera vez en la historia más pescado cultivado que capturado en el medio natural.

consumo excesivo de productos del mar ha reducido considerablemente la capacidad de los *stocks* pesqueros. De ahí la trascendencia de que la producción de peces de cultivo garantice, de forma eficiente y sostenible, que haya suficiente pescado para alimentar a la población.

LA PROPORCIÓN DE OMEGA-3.

El producto presume de calidad y de frescura garantizada, según el centro tecnológico experto en innovación marina y alimentaria Azti. Tanto, que el consumidor puede tenerlo en su mesa el mismo día de su recolección. Además, los ejemplares de *granja* son muy saludables. Al igual que los salvajes, se consideran una fuente importante de nutrientes, como proteínas, vitaminas y minerales. Sin embargo, diferentes investigaciones confirman que su composición es ligeramente diferente. El pescado acuícola presenta más grasas y la proporción de las insaturadas (es decir, las buenas) es menor, por lo que los beneficios nutricionales son inferiores. La razón de esta diferencia es la alimentación del animal. El pescado salvaje obtiene el omega-3 de las plantas marinas, mientras que el de acuicultura, en su mayoría, se alimenta a base de piensos, que contienen menos proporción de este nutriente. Por esto, investigadores europeos trabajan para optimizar la composición de los piensos acuícolas. Es el llamado proyecto Omega3Max, creado en 2016 y financiado con fondos de la UE.

A pesar de este déficit, la alimentación de los peces de crianza está tan controlada que garantiza la calidad. La normativa europea actual sobre seguridad alimentaria y alimentación animal es de las más exigentes del mundo. En la fase larvaria, estos peces se nutren de microorganismos y de artemia, un pequeño crustáceo que se enriquece con ácidos grasos. Una vez que se hacen mayores, cada especie crece a base de piensos creados específicamente para ellos. En su composición se emplean ingredientes

Un 18% de los consumidores españoles no diferencia entre un producto salvaje de otro de origen acuícola.

como la harina de pescado, que destaca por su alto contenido en proteínas, y los aceites, también de pescado, que son la mejor fuente de ácidos grasos (y su aportación de omega-3). En los últimos años, además, se ha aumentado en los piensos el porcentaje de ingredientes vegetales, como cereales, maíz o soja, para hacerlos más sostenibles.

La duda más frecuente por parte de los consumidores es si estas diferencias afectan al sabor. Según la Comisión Europea, un 18% de los consumidores españoles ni siquiera diferencia entre un producto salvaje de otro de origen acuícola. El presidente del comité científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), Jesús Román, asegura que, en catas a ciegas, resulta casi imposible distinguirlos: “Los de acuicultura suelen ser más pequeños y menos maduros, lo que afecta a su sabor, que depende en buena parte de lo que comen los peces. No es que los de piscifactoría sepan menos, es que siempre comen lo mismo y su sabor es estándar. Los peces salvajes comen lo que hay”.

LIBRES DE ANISAKIS.

Sin embargo, la balanza se inclina en favor de los pescados de granja en lo que al control sanitario se refiere gracias a su trazabilidad. Es decir, sabemos cómo se han criado y cómo se han alimentado, por lo que el seguimiento es más exhaustivo que en los peces salvajes. Esto hace que estos productos contengan menos niveles de metales pesados (mercurio, plomo y cadmio), como demuestran diversos estudios, entre ellos el informe *Caracterización de la calidad del pescado de crianza*, elaborado por la Junta Nacional Asesora de Cultivos Marinos (JACUMAR) de 2012.

A su vez, sortean otro de los problemas más importantes de la ingesta de pescado: el anisakis. Este parásito, presente en algunas especies, se transmite al ser humano y provoca trastornos gastrointestinales y alérgicos. Y los ejemplares acuícolas están libres de él, un hecho que ha sido demostrado por numerosas investigaciones científicas, como la



Tres sellos de garantía

Los peces de acuicultura cuentan con más de 20 certificaciones de calidad. Si buscas el mejor producto, no pierdas de vista las tres etiquetas más importantes que reconocen su seguridad:



Global GAP

Este organismo privado lucha para garantizar la calidad de producción acuícola minimizando el impacto medioambiental.



Aquaculture Stewardship Council (ASC)

Esta organización internacional trabaja en establecer unos estándares globales para la acuicultura responsable.



Friends of the Sea

Esta ONG certifica aquellas pesquerías y productos acuícolas procedentes tanto de cultivos como de capturas sostenibles.



Una granja en el mar. La mayoría de las producciones acuícolas españolas son marinas, como las bateas y los viveros.

CÓMO DISTINGUIR EN LA PESCADERÍA UNA ESPECIE SALVAJE DE UNA CULTIVADA.

Puedes conocer la teoría pero, a la hora de encontrarte ante varios ejemplares, ¿sabes cómo diferenciar uno salvaje de uno cultivado? Estas son algunas señales que te sacarán de toda duda:

>> **La etiqueta.** Si se trata de un producto acuícola, debe señalarse en la etiqueta. Todos los productos salvajes de la pescadería deben indicar el arte de pesca utilizado en su captura y la zona de la misma. La etiqueta también tiene que informar si el producto ha sido congelado previamente.

>> **El precio.** Existe una diferencia en el importe y, en algunas especies, bastante alta. Un pez de *granja* va a ser, generalmente, más barato que uno salvaje. En la lubina, por ejemplo, el precio del ejemplar salvaje llega a triplicar el importe del de piscifactoría.

elaborada por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) junto a la Agrupación de Defensa Sanitaria de Acuicultura de la Comunidad Valenciana. Por ello la Unión Europea estableció en 2011 una modificación en su reglamento por la que los pescados cultivados no tienen que pasar un proceso de congelación para ser consumidos crudos o semicrudos en hostelería y restauración. Un tratamiento que es obligatorio para los salvajes.

ETIQUETA DE CALIDAD.

Por último, es importante hacer hincapié en otro de sus puntos fuertes: la seguridad. Los peces de *granja* pasan estrictos controles de bienestar animal (normas sobre su crianza en condiciones óptimas o su transporte) y calidad desde que se empieza la actividad hasta que llega al consumidor. Además, existen varios sistemas de certificación para conseguir una producción sostenible. Y aquí es donde el consumidor tiene elección: casi todas las especies de crianza más importantes se encuentran en la acuicultura certificada, por lo que al comprar solo

hay que asegurarse de escoger un ejemplar certificado. Una de las garantías más importantes con las que cuentan es la etiqueta Global GAP, certificación internacional que establece el análisis del impacto medioambiental, el control periódico de la inocuidad alimentaria, el control de la calidad del agua, el control de la trazabilidad del producto o el adecuado uso del caudal. Asimismo, certifica un consumo adecuado de pienso, lo que repercute en un mejor cuidado del fondo marino y un mejor aprovechamiento del recurso de la pesca; el control de fugas, limitando así la proliferación de especies invasoras; el establecimiento de medidas de bienestar animal; la garantía de adecuadas condiciones laborales y el establecimiento de sistemas de gestión de calidad, entre otros. La acuicultura cuenta con más de 20 certificaciones ambientales, de calidad, de producción, sociales (como Comercio Ético) y de origen, como la Denominación de Origen Protegida. Entre ellas, varias normas ISO.



1 TRUCHA ARCO IRIS DULCE Y SALADA

» **¿Cómo es?** Presenta un cuerpo alargado, teñido de azul y verde oliva. Puede distinguirse por su banda irisada, rosácea a lo largo de la línea lateral y plateada por debajo de ella, o por esos pequeños puntos negros que aparecen en su lomo, sus costados, su cabeza y sus aletas. Suele medir más de 40 centímetros, aunque puede alcanzar un metro y pesar hasta 17 kg.

Cultivo. Irán, Turquía, Chile y Noruega son los países que más cultivan trucha arco iris, aunque España también cuenta con una cuantiosa producción. La mayor parte de esta especie se produce en agua dulce, pero una cantidad relevante finaliza su cría en agua salada. Las hembras pueden producir hasta 2.000 huevos por kilo de peso corporal, pese a que estos últimos son bastante grandes (entre 3 y 7 mm de diámetro).

Valor nutricional. La trucha es un pescado semigraso. 100 gramos aportan 91 kcal y 3 g de grasa (el 86%, insaturada). Contiene proteínas de alto valor biológico y su carne supone un aporte interesante de potasio y fósforo, así como de vitamina B12.

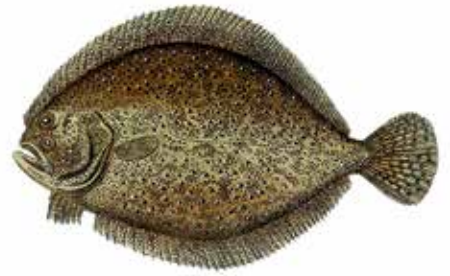
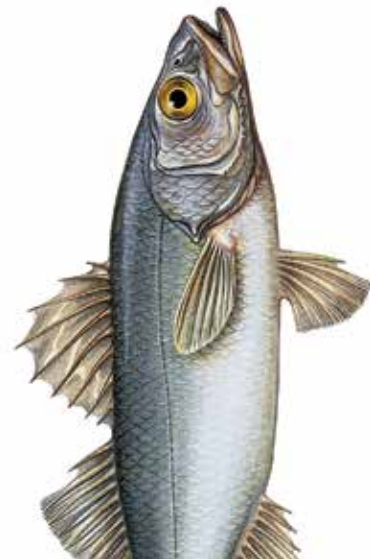
LOS TESOROS DEL MOSTRADOR

2 LUBINA HIJA DEL MEDITERRÁNEO

» **¿Cómo es?** Tiene grandes escamas y un cuerpo vigoroso. Su cabeza es puntiaguda con aberturas nasales pequeñas. De ojos pequeños y boca grande, la mandíbula inferior de la lubina resulta algo prominente. Presenta un color gris plumizo, más oscuro en la parte dorsal y con los laterales plateados. Alcanza hasta 70 cm de longitud.

Cultivo. Casi todos los países mediterráneos crían lubina. Cada hembra llega a poner 250.000 huevos de 1 mm de diámetro por kilo de peso.

Valor nutricional. La lubina pertenece al grupo de pescados blancos. 100 gramos contienen 85 kcal. Aunque se trata de un pez que no aporta demasiadas grasas (tan solo 1,3 g y el 65%, insaturada), dada la extendida falta de omega-3 en nuestra dieta, su aporte no es nada menoscupible.



3 RODABALLO EL REY DE LAS VITAMINAS

» **¿Cómo es?** Los adultos tienen el cuerpo redondeado y aplanado. Sus ojos, saltones, se ubican sobre el costado izquierdo. La boca destaca por su gran tamaño y por su mandíbula prominente. La parte superior es de color marrón parduzco y tiene numerosas manchas en sus aletas. El flanco inferior está despigmentado. Un ejemplar puede alcanzar hasta 100 cm.

Cultivo. Dentro de Europa, se produce principalmente en España y Portugal. Las puestas son de unos 500.000 a un millón de huevos por kilo de la hembra.

Valor nutricional. Se trata de un pescado blanco y semigraso. 100 gramos contienen 98 kcal y el 51% de su grasa es insaturada. Destaca su contenido en vitamina B9 y también las B12, B2 y B3. Las proteínas de buena calidad representan un 17% de su peso.

4 DORADA CON EL NOMBRE ENTRE LOS OJOS

» **¿Cómo es?** Tiene el cuerpo ovalado, alto y aplanado lateralmente. Su cabeza resulta grande y su perfil, arqueado. Se trata de un pescado de color gris con pequeños tintes: una mancha oscura en el inicio de la línea lateral, una banda escarlata en el opérculo (aleta que protege las branquias) y otra dorada entre los ojos. Puede medir hasta 57 cm de longitud.

Cultivo. Casi todos los países mediterráneos crían doradas en acuicultura. Cada hembra puede llegar a poner dos millones de huevos.

Valor nutricional. Estamos ante un pescado blanco o semigraso. 100 gramos tienen un aporte calórico de 93 kcal. El 48% de su grasa es insaturada; 0,80 g, monoinsaturada, y 0,50 g, poliinsaturada. Asimismo, contiene 17 g de proteínas de gran calidad biológica.



5 BESUGO EL GALLEGO

» **¿Cómo es?** De cuerpo alargado y ligeramente comprimido, tiene ojos grandes, con dientes finos y puntiagudos, y una gran aleta que recorre su dorso. Muestra un color rosado, con un ligero tono plateado, y tiene una mancha negra entre las aletas pectorales. Suele medir entre 25 y 65 centímetros.

Cultivo. En Europa, tan sólo se cultiva en Galicia. Su tiempo de engorde abarca de dos a cuatro años y su peso comercial se encuentra entre los 500 y los 750 g. Resulta importante no alimentar a los peces 48 horas antes de la cosecha, así se asegura la supervivencia de los no recolectados y también tienen tiempo suficiente para vaciar sus estómagos e intestinos.

Valor nutricional. 100 g de besugo (pescado azul) aportan 90 kcal y 1,8 g de grasa (el 50% insaturada). Adecuado para personas que tienen sobrepeso u obesidad, también proporciona una buena fuente de proteínas de alto valor biológico. Destaca por sus vitaminas del grupo B, como las B3, B6 y B12.

6 SALMÓN REPARTIDOR DE OMEGA-3

» **¿Cómo es?** Su parte dorsal se muestra gris azulada con manchas redondeadas. En los flancos prima el azul más claro, y en el vientre, el plateado. De cuerpo alargado, está recubierto de pequeñas escamas.

Cultivo. En Europa se produce en Escocia, Irlanda, Islandia, las Islas Feroe (Dinamarca) y Noruega. En una primera etapa, el salmón se cría en agua dulce. Cuando tiene entre un año y 18 meses y alcanzan un peso de 50-90 g, se le traslada a viveros en el mar. Allí viven entre 12 y 18 meses, hasta que alcanzan un peso de cosecha, que oscila entre los cuatro y cinco kilos. Para mantener su color rosado, tan característico de los ejemplares salvajes, en su alimentación incorporan suplementos alimenticios ricos en astaxantina.

Valor nutricional. Pescado azul, contiene 182 kcal por cada 100 g de peso. El 71% de su grasa es insaturada (5,43 g de monoinsaturada y 3,10 g de poliinsaturada). Se trata de grasa rica en Omega-3, que contribuye a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos plasmáticos.

