

EL PESCADO

Son aquellos vertebrados acuáticos que respiran por branquias, marinos o de agua dulce. Entre los animales comestibles acuáticos están también los mariscos (crustáceos y moluscos) y cefalópodos (calamar, pulpo).

- Frescos (o de destino inmediato): que no han sido sometidos a ningún tratamiento de conservación distinto de la refrigeración.
- Los congelados y ultracongelados, en salazón, ahumados, desecados, seco-salados y enlatados.

El "surimi" contiene pescado picado formando una pasta blanca de un alto contenido proteico al que se han añadido sabores y colorantes.

VALOR NUTRITIVO

El pescado es un alimento de origen animal de primer orden por su alto valor nutritivo debido a su alto contenido en proteínas (promedio 16-20%).

La composición media es muy variable:

- Agua: 75%
- Proteínas: 18% (muy variable p.e. pescadilla 16%, atún rojo 27%).
- Grasa: 5%. Repartidas uniformemente. No se encuentra apenas grasa de cobertura como en las carnes. Ante todo son triglicéridos ricos en ácidos grasos poliinsaturados, por lo tanto bastante fluidos, de fácil digestión, pero que se oxidan y vuelven rancios con facilidad. Poseen un tipo especial de ácidos grasos insaturados, los omega 3 (sobre todo presentes en pescados azules).

CUALQUIER PESCADO, INCLUSO LOS GRASOS, PRESENTA MENOS GRASA QUE UNA CARNE MAGRA

- Hidratos de carbono: 1%

AGUA	75%
PROTEÍNA	18%
GRASA	5%
HIDRATOS.	1%

- Es importante destacar las vitaminas A (sobre todo en el hígado), D y B, así como sales minerales como el fósforo (P), potasio (K), sales ferrosas (Fe). Los pescados de mar son ricos en yodo (I) y sodio (Na)

El pescado se considera tan buen alimento como la carne de los mamíferos, por su alto contenido en proteínas.

LOS PESCADOS MÁS ECONÓMICOS NO SON MENOS NUTRITIVOS QUE LOS MÁS COTIZADOS.

VENTAJAS

- Excelente digestibilidad: Debida al bajo contenido en tejido conjuntivo y pobre contenido en grasas saturadas. Por esto es ideal para dietas de niños, ancianos, digestiones pesadas, dietas hipocalóricas, bajas en colesterol...
- Deja pocos residuos en el tracto digestivo (apenas se eliminan trozos sin digerir como en las carnes).
- Es un excelente alimento: contiene proteínas de alto valor biológico (gran variedad de aminoácidos incluidos los esenciales).
- Su contenido en ácidos grasos "omega 3" tiene un efecto beneficioso sobre los lípidos plasmáticos (aumenta HDL) y como protector contra la trombosis (antiagregante plaquetario y vasodilatador), acciones muy importantes para prevenir el riesgo coronario.

EL PESCADO DEBE REEMPLAZAR A LA CARNE TAN A MENUDO COMO SEA POSIBLE.



CLASES DE PESCADOS

Existen más de 12.000 especies aunque solo se comercializan un centenar aproximadamente.

Su composición química varía según la especie, sobre todo en cuanto al porcentaje de la grasa.

- Los blancos: (magros <5% grasa): Su carne es de color blanco o de tonos claros. Su cola suele ser redonda o recta. Ej. Pescadilla, merluza, lenguado, rodaballo, abadejo, atún...
- Los azules: Su carne es oscura y presentan también pigmentación oscura en la piel. En este caso la cola suele ser horquillada.
- En general se distinguen dos grandes grupos:
 - semigrasos (5-10% grasa). Ej. Sardina, arenque, caballa...
 - Grasos (>10% grasa). Ej. salmón, morena, lamprea...

% GRASA		
BLANCOS	MAGROS	<5%
AZULES	SEMIGRASOS	5-10%
	GRASOS	>10%

PESCADOS

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS:

COMPRA:

- Exija instalaciones adecuadas (expositores, limpieza, etc.).
- Criterios de frescura:
 - 1- **Olor:** El pescado fresco tiene un olor agradable a algas marinas (si es de mar) o a hierbas acuáticas (si es de río). El alterado tiene un olor desagradable, fétido o incluso amoniacal que se nota primero en las branquias y vientre.
 - 2- **Los ojos:** En el fresco aparecen brillantes, convexos y transparentes. En el alterado pueden estar opacos y arrugados.
 - 3- **Branquias:** En el fresco están húmedos y tienen color uniforme (rosa o rojo según la especie). En el alterado están descoloridos, grisáceos y con mal olor.
 - 4- **El aspecto externo:** El pescado fresco presenta una piel tersa y brillante (con coloraciones vivas e intensas y con reflejos si está acabado de pescar). Las escamas generalmente están bien adheridas. En el alterado la piel está descolorida, sin brillo y se rompe con facilidad al manipularla.
 - 5- **Cuerpo:** En fresco es rígido y elástico, enseguida desaparece la huella al apretar con el dedo.
 - 6- **Abdomen:** En el alterado flácido y deformado.
 - 7- **Peritoneo:** En fresco aparece íntimamente unido a la cavidad visceral, está entero y su aspecto es húmedo y brillante. En el alterado se encuentra reseco y con tonos apagados.
- Es aconsejable tener una bolsa térmica para llevar los congelados o dejar la compra de congelados para el final, para no romper la cadena de frío.

PREPARACIÓN:

- Cocer poco el pescado (dándole un hervido corto) ya que con ello es suficiente para que parte del colágeno se disuelva en el líquido de cocción y sea más digestivo.
- Fritos y rebozados aumentan mucho su valor calórico.

CONSERVACIÓN:

La carne del pescado es muy frágil y se estropea fácilmente sino se conserva en las mejores condiciones.

- El **pescado fresco** se guarda en el frigorífico y es recomendable consumirlo en el día.
- Para congelar es recomendable almacenar con la fecha y en raciones separadas (se enfrían antes).
- En la conservación del pescado congelado es importante QUE NO SE ROMPA LA "CADENA DE FRÍO", es decir, que se mantenga permanentemente la temperatura recomendada (-18°C).
- Para congelar pescado con garantía el congelador ha de ser de 4 estrellas de frío.
- Es totalmente desaconsejable recongelar.

EL PESCADO CONGELADO TIENE EL MISMO VALOR NUTRITIVO QUE EL FRESCO.

Tiempo aproximado de conservación del pescado:

Fresco en frigorífico	6 horas*
Congelado en frigorífico	12 horas
Congelado	3 meses (pescado azul)
	6 meses (pescado blanco)

* Se puede aumentar tapando el pescado con un paño humedecido en agua salada.

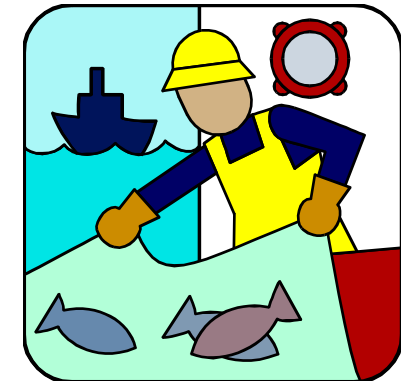
NOTA: Se controlará el consumo de pescados en casos de nefropatía (en función de otros aportes proteicos) y en los regímenes sin sal; los pescados más pobres en sodio son los de agua dulce, bacalao fresco, merluza, pescadilla, atún fresco, lenguado y gallo.

AUTORES:

Luisa H. Hofmann (DUE)

Pablo Vidal-Ríos (Médico)

©Endocrino-PVR-Coruña 1999-2013



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tif.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>