

Con el pescado todo son ventajas., las excelentes cualidades nutritivas de los frutos de ríos y mares los convierten en un elemento imprescindible de la dieta cotidiana.

Aquí tienes diez razones para comer pescado:

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, el pescado 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. Los profesionales dedicados al estudio de la Nutrición y las Ciencias de la Salud recomiendan 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. En concreto, se considera que la ración de consumo 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 desconocimiento o comodidad se tiende a escoger siempre tan sólo unas pocas especies. Bastaría con preguntar en los puntos de venta sobre la limpieza y preparación de pescados "desconocidos" para diversificar y degustar especies igual o incluso más sabrosas que se encuentran a nuestro alcance y que se pueden adaptar a todos los gustos.

3.- Bajo en calorías

Los blancos contienen unas 80 calorías por 100 gramos, dado que su contenido de grasa no supera el 2%. Los azules aportan, debido a que presentan como mínimo un 6% de grasa, entre 120 y 200 calorías por 100 gramos. Ambos tipos constituyen una buena opción en dietas para reducir peso, eso sí, sin olvidar el aumento de calorías que se puede producir en su cocinado (al empanarlos o freírlos en aceite) y acompañamientos (mejor una guarnición de verduras que unas patatas fritas).

4.- Fuente de proteínas completas

El contenido medio de proteínas de los pescados es del 18%, si bien los azules pueden superar el 20%. Es decir, 100 gramos de casi cualquier pescado aportan alrededor de una tercera parte de la cantidad diaria recomendada de proteínas. Estas proteínas son de elevado valor biológico, al igual que las de otros alimentos de origen animal, dado que 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. El pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados en una proporción en torno a un 25-45% respecto del total de ácidos grasos a partir de ellos se producen en el cuerpo unos compuestos, las prostaglandinas, que poseen, entre otras, 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', reducen el LDL o 'mal colesterol', además del colesterol total y los triglicéridos). Todo esto se traduce en una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares. 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

La ingesta de pescados cuyas espinas también se comen, como especies pequeñas y enlatadas (sardinas, anchoas...), se convierte en una fuente alimenticia de calcio. El contenido en calcio de una lata de sardinas con un peso neto de 70 gramos es similar al que aporta 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 linolénico 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, su contenido de colágeno es bajo. El colágeno es una proteína del tejido conjuntivo presente en piel, tendones y cartílagos que aporta dureza. Dado que los pescados tienen poco colágeno, 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 versátil 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.- Derivados del pescado

Hay pescados de escasa demanda y consumo; especies poco conocidas o que no tienen buena apariencia para la venta directa, pero que mantienen su calidad higiénica y nutritiva. Un buen modo de darles mayor salida en el mercado es emplearlos en la elaboración de derivados entre los que se encuentra el surimi (músculo de pescado picado), que contribuye a ampliar aún más la oferta y posibilidades de consumo de estos alimentos en la dieta, junto con los enlatados (conservas y semiconservas), pescados en salazón y ahumados, etc.

(Artículo extraído de la Revista Consumer)