



SALUD

PESCADO

¿Sabes lo que comes?

Después de años alabando sus virtudes, una recomendación de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria ha hecho saltar las alarmas. Ha llegado el momento de despejar todas las dudas sobre este alimento. **POR S. BORONDO**

En las últimas décadas el consumo de pescado y marisco ha experimentado un crecimiento continuado. Y aún más, su consumo ha variado. Mientras que en los 90 la estrella era la pescadilla, el machacón mensaje de las virtudes del omega 3 ha hecho mella y ha logrado que

en la actualidad nos decanemos por las especies ricas en grasas "buenas" para el corazón, como los pescados azules. Aunque parece que al omega 3 le ha salido un temible enemigo: el mercurio. ¿La presencia de este metal impedirá que volvamos a echarle atún a la ensalada? Si quieres resolver tus dudas, sigue leyendo.

LOS GRANDES PESCADOS AZULES, COMO EL ATÚN, ESTÁN EN EL PUNTO DE MIRA POR SU CONTENIDO EN MERCURIO.

> Tiene contaminantes peligrosos para la salud

SÍ, pero...

Recientemente, la Agencia

Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha recomendado que las mujeres en edad fértil, embarazadas o en periodo de lactancia, y los niños menores de tres años, no coman algunas especies de pescado azul por su contenido en metil-mercurio. En concreto, propone evitar su consumo a estos colectivos y reservarlo a una vez cada dos días a los niños de entre 3 y 12 años, sin superar nunca los 50 g semanales. Las especies afectadas por esta recomendación son el pez espada, el tiburón, el atún rojo y el lucio. El metil-mercurio, derivado de la contaminación, se acumula en los peces grandes a lo largo de su vida. Sin embargo, los pescados grasos de tamaño pequeño o intermedio (como la sardina, la caballa o el salmón) sí se pueden (y deben) consumir a cualquier edad.

> Alimenta menos que la carne

NO

"El pescado es rico en proteínas de elevada calidad", afirma Emma Ruiz, directora de proyectos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Su valor nutricional es "similar al de las carnes de cerdo, ternera, cordero y lácteos, con una proporción de aminoácidos esenciales —aquellos que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y deben figurar necesariamente en las proteínas ingeridas en nuestra dieta— muy parecida", afirma esta experta. Entre los aminoácidos que abundan en la proteína del pescado figura la lisina (necesaria para el crecimiento infantil) y el triptófano (imprescindible para la síntesis sanguínea). También destaca su contenido en vitaminas, además de tener la ventaja de que aporta menos grasa que la carne.

Es bueno para el corazón

SÍ

La grasa es el gran valor nutritivo del pescado azul, tanto por los ácidos grasos como por su riqueza en ácidos grasos poliinsaturados, sobre todo los archiconocidos omega 3. Emma Ruiz destaca su capacidad para reducir el colesterol en sangre y su acción sobre las plaquetas, evitando la formación de coágulos que puedan producir una enfermedad cardiovascular. "De hecho —explica esta experta de la FEN—, el consumo de pescado se encuentra entre las pautas dietéticas con objeto de reducir el riesgo por enfermedad coronaria. Además, posee un efecto muy beneficioso para el sistema inmune y nervioso". Por su parte, el dr. Jesús Román Martínez, amplía en su libro "El pescado en la dieta", editado por la Consejería de Sanidad y Consumo de Madrid, estos beneficios sobre la salud al considerar que puede ser útil en enfermedades inflamatorias, como la diabetes tipo 2, el Alzheimer e incluso el control de la presión arterial. Todo ello si se consume pescado azul, al menos, entre una y tres veces a la semana.

Al congelarlo, pierde propiedades nutricionales

NO

El valor biológico del pescado se ve relativamente poco afectado por los procesos de conservación. Esto es así, aún más, en el caso del pescado congelado de forma industrial, ya que el descenso de temperatura es muy rápido, lo que conserva mejor sus cualidades. A lo que sí hay que prestar atención es a algunos detalles como las fechas de consumo, así como a las instrucciones de conservación y preparación que tienen que acompañar a la etiqueta. La presencia de hielo o escarcha en la superficie o el interior del envase pueden indicar que se ha roto la cadena de frío. A la hora de descongelarlo es mejor hacerlo lentamente dentro del frigorífico, usar el microondas o cocinarlo directamente. Si decides congelarlo en casa, primero hay que lavarlo, eviscerarlo y quitarle las escamas y la cabeza. El congelador debe tener un mínimo de cuatro estrellas. Lo mejor es lograr una congelación rápida, ya que si tarda mucho se forman microcristales de hielo y se deteriora el producto. El pescado blanco puede estar unos seis meses en el congelador, el azul, tres.

Ayuda a bajar de peso

SÍ

Las dietas ricas en este alimento disminuyen la incidencia de obesidad, gracias, por un lado, al bajo aporte calórico que tiene, y por otro, a que al consumir pescado disminuye la ingesta de otros alimentos con mayor aporte calórico. Recientes estudios realizados en animales parecen respaldar la posibilidad de que sus ácidos grasos tengan un papel en la modulación de las células del tejido graso. Aunque también hay que tener en cuenta que el pescado azul aporta más calorías que el blanco.

Panga y perca contienen productos dañinos

SÍ, pero...

Se dice que poseen un alto contenido en pesticidas y metales porque proceden de las piscifactorías de Asia y África.

Según AESAN, los pescados importados que se comercializan en España están controlados por las autoridades y no superan en ningún caso el límite legal. En cuanto a los niveles de pesticidas (trifluralina), considera que es una sustancia que no tiene efectos tóxicos a corto plazo y que la cantidad más alta encontrada no supondría ni el 1% de la ingesta diaria admisible. Conclusión: no se identifican problemas de salud, incluyendo a grupos vulnerables de población como los niños.

Foto: Gettyimages.

No hay que consumir pescado crudo: nada de sushi, ceviche ni boquerones en vinagre

NO

El peligro de comer pescado crudo se encuentra en el anisakis, un parásito que vive en él y que puede provocar alteraciones digestivas y alergia. Cada año hay más casos de esta enfermedad, por lo que es importante saber evitarla. Para eliminar el anisakis, el pescado debe alcanzar 80° C mientras se cocina o haber estado congelado en un frigorífico de al menos tres estrellas a -20° C durante 24 horas. La AESAN recomienda prevenirlo comprando el pescado sin vísceras y cocinarlo o congelarlo antes de comerlo. Según esta entidad, comer pescado cocinado no tiene ningún riesgo, ni tampoco tomar crustáceos, pescado procedente de aguas continentales o piscifactorías de agua dulce, los desalados como el bacalao y la mojama ni las semiconservas como las de anchoas. Sí pueden ser un peligro los moluscos bivalvos (mejillones, almejas...). En España, el vehículo más importante para la anisakiasis son los boquerones en vinagre. Después de haber comido pescado con el parásito se produce un cuadro agudo con dolor abdominal, náuseas, vómitos y urticaria. En algunos casos, los afectados presentan hipersensibilidad a las proteínas del parásito, por lo que si vuelven a comer pescado infectado pueden mostrar una reacción alérgica.

El pescado es más digestivo

SÍ

Una de las razones de que nos sintamos más ligeros comiendo productos del mar es que estos permanecen poco tiempo en nuestro estómago, aunque hay que aclarar que los pescados grasos también se digieren de una forma más lenta. El hecho es que, tras haber sido cocinada con calor, la carne de pescado es más fácil de digerir, por ejemplo, que la de vaca o la de cerdo.