



Ficha 27:

Incluí PESCADO en tu alimentación

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

La carne de pescado es un alimento con características nutricionales muy favorables que contribuyen a mantener y mejorar el estado de salud. Sus principales nutrientes presentan atributos beneficiosos para toda la población, desde niños hasta adultos.



¿Qué nutrientes tiene el pescado?

El pescado es un alimento muy rico en nutrientes. Los nutrientes que cobran más importancia en la carne de pescado son sus **proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos**.

Proteínas: las proteínas provenientes de la carne de pescado son llamadas “**Proteínas completas**” o “Proteínas de Alto Valor Biológico”. Están conformadas por sustancias (aminoácidos) que nuestro cuerpo no puede fabricar y que resultan necesarios para el desarrollo y reparación de células del cuerpo.

Vitaminas: posee importantes cantidades de vitamina A y vitamina D, las cuales se encuentran en la parte grasa del pescado. La **vitamina A** no solo contribuye a una buena visión, sino que también colabora con la formación y mantenimiento de los huesos, dientes, la piel y otros tejidos. La **vitamina D** colabora en la absorción de calcio, minerales esenciales para la formación normal de los huesos.

Minerales: aporta variados minerales, entre ellos se pueden nombrar al yodo, zinc, fósforo y selenio. El

yodo es muy importante ya que es necesario para un normal funcionamiento de la glándula tiroides. Asimismo, el **zinc** es un mineral fundamental que colabora con el crecimiento y el desarrollo del sistema inmune; necesario para que los niños puedan crecer y desarrollarse apropiadamente.

Cuando se consume el pescado en su totalidad, como por ejemplo las sardinas o cornalitos, nos aporta grandes cantidades de **calcio** provenientes de su esqueleto. El calcio y el **fósforo** resultan minerales fundamentales para el desarrollo y mantenimiento del tejido óseo.

Ácidos grasos: la carne de pescado se caracteriza por contener un tipo de ácido graso de la familia OMEGA 3. Dentro de este grupo, los pescados son una rica fuente de ácidos grasos **EPA y DHA**, los cuales tienen funciones cardioprotectoras y neuroprotectoras.

¿Cuales son los beneficios del EPA y DHA?

Estos ácidos grasos de la familia del Omega 3 contribuyen en varias funciones del organismo.

Son **Neuroprotectores**, porque ayudan al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso. Forman parte de las neuronas y ayudan a la transmisión de impulsos nerviosos, mejorando la memoria. De aquí viene el dicho “Consuma pescado que ayuda a la memoria”.

Son **Cardioprotectores** porque protegen al corazón disminuyendo triglicéridos en sangre. Los triglicéridos son grasas que, si están en grandes cantidades en nuestra sangre, resultan riesgosas para la salud ya que aumentan el riesgo de enfermedades coronarias. A su vez, estos ácidos grasos, colaboran con el aumento del HDL, el llamado “colesterol bueno”.

¿Cuándo empezar a comer pescado?

Conviene empezar a comer pescado **desde chico**. Siempre y cuando no exista en la familia historia de alergias a este alimento, si esto ocurriese es beneficioso retrasar el consumo de pescado hasta los 3 años y hacer un examen de alergenicidad.

Es muy importante que los niños y embarazadas consuman pescados, ya que el tipo de grasas que aportan contribuyen al **buen desarrollo del sistema nervioso central**. Es más, hoy muchas fórmulas infantiles incorporan DHA a su formulación debido a sus grandes beneficios.



Para incorporar pescados en la alimentación de los niños es importante saber elegir aquellas especies de pescados que no posean espinas. En este sentido, pescados como el pez ángel, pez gallo o gatuzo resultan una muy buena opción.

¿Cuánto pescado tengo que comer para cubrir mis requerimientos?

Se recomienda tener un consumo diversificado de carnes. En lo que se refiere a pescado se recomienda consumirlos al menos **2 veces a la semana**.





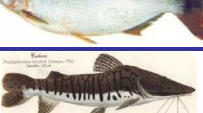

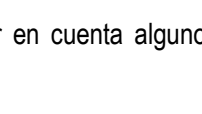
Variedades de pescados

A continuación se presentan algunos pescados y se mencionan características sobre su contenido de grasa, de espinas y escamas.

Pescado	Características	Imagen ¹
Abadejo (<i>Gnyphterus blacodes</i>)	Pez magro. Posee pocas espinas, fáciles de eliminar. De carne blanca firme y una piel suave, con muy pocas escamas.	
Besugo (<i>Pagrus pagrus</i>)	Pez magro. Posee espinas. Carne blanca.	
Brótola austral o Bacalao Criollo (<i>Salilota australis</i>)	Pez magro. Posee pocas espinas. Carne blanca	
Caballa (<i>Scomber japonicus</i>)	Pez graso. Posee pocas espinas.	
Corvina Rubia o Corvina Blanca (<i>Micropogonias furnieri</i>)	Pez Magro. Espinass grandes, fáciles de remover. Carne blanca.	
Lenguado (<i>Mancopsetta macúlala</i>)	Pez magro. Espinass fácil de remover. Carne blanca.	
Gatuzo. (<i>Mustelus schmitti</i>)	Pez magro. No posee espinass ni escamas. Posee un cartilago central.	
Merluza (<i>Merluccius hubbsi</i>)	Pez magro. Posee pocas espinass. Posee escamas.	
Mero (<i>Acanthistius brasilianus</i>)	Pez magro. Posee espinass.	

Ideal para los chicos

¹ Fuente de la imagen: Departamento de Control de Calidad de la Corporación del Mercado Central perteneciente a la Secretaría de Comercio interior.

<p>Pacú (<i>Piaractus mesopotamicus</i>)</p>	<p>Pez de agua dulce. Posee espinas intramusculares en forma de Y. Carne blanca, color suave.</p>	
<p>Pez ángel o pollo de mar (<i>Squatia argentina</i>)</p>	<p>Pez magro. No posee espinas ni escamas. Carne consistencia firme.</p>	
<p>Pez gallo (<i>Callorhynchus callorhynchus</i>)</p>	<p>Pez magro. No posee espinas. No posee escamas.</p>	
<p>Palometa Pintada (<i>Parona signata</i>)</p>	<p>Pez graso. Espinass fáciles de remover. Carne oscura, grisásea.</p>	
<p>Salmón de río (<i>Brycon orbignyanus</i>)</p>	<p>Pez semigraso. Posee pocas espinas.</p>	
<p>Surubí (<i>Pseudoplatystoma coruscans</i>)</p>	<p>Pescado graso. Carne blanca, de agradable sabor.</p>	
<p>Trucha arco iris (<i>Oncorhynchus mykiss</i>)</p>	<p>Pez semigraso. Pocas espinas.</p>	

Ideal para los chicos

Ideal para los chicos

Formas de cocción

No existe complejidad en la cocción de la carne de pescado. Sin embargo, es necesario tener en cuenta algunos consejos para que la cocción resulte apetitosa:

- Cocinarlos rápidamente para que no pierdan textura.
- Si los cocina en un medio líquido, este debe estar previamente condimentado y cocinado. Esto acortará el tiempo de cocción del pescado.
- Si se cocina entero, se recomienda hacer incisiones en la parte más gruesa del pescado de modo de facilitar la penetración de calor y consecuentemente una cocción más rápida.
- En cocciones como al vapor, a la parrilla o al horno el pescado se cocina con sus escamas, de esta forma se evita que este pierda sabor.
- Si se busca hacer un filete o pescado bien dorado, antes de cocinarlo hay que secarlo.
- Cocine el pescado hasta que esté opaco (blanco leche) y no salga jugo al pinchar su carne con un tenedor.

Algunas recetas:

Receta para relleno de pescado:

4 tazas de pan rallado
2 cdas de apio picado
100 gr de manteca
½ pimienta
½ taza de cebolla picada.

Se mezcla la sal, pimienta, ajo, perejil. Entretanto se habrá derretido la manteca en la sartén y se dora bien en ella la cebolla. Se agrega el pan rayado hasta que se dore y luego se sazona con todos los alimentos. El relleno está listo para usar

Besugo a la Vizcaya

1 Besugo destripado y si escamas
Ajos c/n
Vinagre c/n

Con el besugo destripado y sin escamas, se lava en agua fría y se seca. Se espolvorea con sal fina y se asa a la parrilla a fuego lento.

Se fríen los ajos, se deshacen en mortero, hasta reducirlos a pasta, se les agrega vinagre, y ya cocido el besugo se baña con esta mezcla y se sirve. Se acompaña con ensalada de hojas verdes.

Más recetas en:

http://www.minagri.gob.ar/site/pesca/acuicultura/12_Preparaciones%20Culinarias/index.php

¿Qué se dice del pescado?

El pescado es fácil de digerir

Si! El pescado tiene proteínas más pequeñas y menor cantidad de proteínas fibrosas, lo que genera una mejor digestión de las mismas.

El pescado hace bien a la memoria.

Si! El pescado aporta ácidos grasos EPA y DHA, los cuales contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso central. Asimismo, colaboran en la prevención de enfermedades coronarias ya que reducen el colesterol LDL (colesterol malo) y triglicéridos; por lo que son **bueno para el corazón.**

Las mujeres embarazadas no deberían comer pescado.

El pescado es un alimento que, por sus características nutricionales, debería de formar parte de la alimentación de todas las personas. Por su contenido en Omega 3 es muy importante su incorporación.

En un principio se limitó la ingesta de pescado ya que se creía que, en Argentina, el pescado contenía grandes cantidades de mercurio, un metal que puede causar daño a la salud a bebés en etapa de gestación o niños pequeños. Sin embargo, en Argentina la cantidad máxima de mercurio en los pescados destinado a consumo está limitada por lo que no habría inconveniente en el consumo de este alimento por parte de niños y embarazadas.

Es recomendable el consumo semanal de pescado en mujeres embarazadas y niños debido a las características nutricionales que favorecen el desarrollo y crecimiento del niño.

Se aconseja a las embarazadas consumir hasta un 350 gr. de pescado a la semana.

¿Cómo elijo el pescado?

Se sugiere analizar ciertos aspectos del mismo que reflejen su frescura:

- A simple vista deberá tener una apariencia externa suave, húmeda y brillante.
- Las escamas y espinas del pescado deberán de estar bien adheridas a la piel.
- Las agallas deberán tener un color rojo brillante, sin manchas ni olor desagradable.
- Los ojos no deberán de estar hundidos, sino que se encontrarán brillantes y saltones.
- Sus intestinos deberán presentarse fácilmente separables del resto del cuerpo.
- La carne del pescado debe presentar un color rojo suave o blanco fuerte (no amarillento) según la especie que se trate.
- Al tacto, la carne deberá presentarse firme y elástica.

Cuidados especiales

Es importante tener en consideración las características básicas para la compra de un pescado fresco. Asimismo, se debe tener en cuenta que existen riesgos en la carne de pescado de encontrar parásitos que atenten contra el estado de salud. En este sentido, un parásito que puede encontrarse en la carne de pescado es el anisakis.

Anisakis

Este parásito, si es consumido, puede aferrarse a las paredes del esófago, estómago o intestinos provocando diversidad de síntomas como intenso dolor abdominal, náuseas, vómitos, distensión, diarrea y fiebre. A su vez, también puede provocar síntomas alérgicos como rash cutáneo, comezón hasta anafilaxia.

¿Cómo prevenirlo?

- El parásito se puede observar a simple vista, si observa que el pescado lo posee, no lo consuma.
- Congele el pescado a temperaturas menores a -20°C por un período no menor a 24 horas.
- Cocine el pescado a temperaturas altas, cerciorándose que esté bien cocido. (Su carne deberá estar a 70°C por un mínimo de 10 minutos)
- No consuma pescados crudos o mal cocidos.

Para más recomendaciones útiles sobre elección y manipulación de pescados visite:

<http://www.senasa.gov.ar/contenido.php?to=n&in=1785&ino=1785&io=26947>

Conservación

La carne de pescado se descompone más rápidamente que el resto de las carnes debido a que tiene mayor contenido de agua y de ácidos grasos poliinsaturados de la serie Omega 3 (EPA y DHA) que se oxidan y degradan más fácilmente que el resto de los ácidos grasos, lo cual contribuye a que el pescado se descomponga más rápido.

El pescado de agua salada se conserva mejor que el de agua dulce. Ambos tipos deben colocarse en la parte más fría de la heladera, a una temperatura ideal de 0 a 2°C cubierto con hielo, evitando el contacto directo.

Recomendaciones dietéticas

- Si los pesca Ud. mismo verifique con la Autoridad Sanitaria local la seguridad de la captura en su área. Consérvelos en hielo durante la pesca y el transporte.
- Cerciorarse de comprar la carne de pescado en pescaderías o comercios conocidos y habilitados.
- Lavar el pescado antes de someterlo a cualquier procedimiento culinario.
- Eliminar la mayor cantidad de espinas, en especial cuando la preparación este destinada a niños y ancianos.
- Para condimentar pescados utilice diferentes hierbas aromáticas y jugo limón.
- No es aconsejable dar cortes al pescado cuando se va a asar, perderá jugos y quedará más seco.
- El vino blanco es un buen acompañante del pescado porque su acidez contrasta con el tipo de grasa del pescado y realza su sabor.
- Las cabezas y espinas son excelentes para las sopas de pescado. **No las tire, aprovéchelas.**



Bibliografía:

- Capítulo VI Alimentos Cárneos, Código Alimentario Argentino (CAA).
- Dirección de Acuicultura - Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca – MAGyP.
- Departamento de Control de Calidad - Corporación del Mercado Central - Secretaría de Comercio interior.
- Dirección Nacional de Inocuidad y Calidad Agroalimentaria – SENASA:
<http://www.senasa.gov.ar/contenido.php?to=n&in=10&io=16314>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO); “Nutrición humana en el mundo en desarrollo”; Capítulo 9; pág. 265.
- School of medicine - University of Maryland:
<http://www.umm.edu/altmed/articles/omega-3-000316.htm#ixzz1ny0Sakoz>
- European Food Information Council (EFIC): www.efic.org
- Department of Health and human services - Food and Drug Association (FDA); “Alimentos seguros: carne de res, pollo y pescado”:
<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm082667.htm>
- Center of diseases Control and Prevention:
<http://www.cdc.gov/parasites/anisakiasis/faqs.html>
- Rodrigues Palacios, Ariel; “Gran Manual de técnicas del maestro de cocina; 1 edición; Buenos Aires; Editorial Atlántida; 2012.
- Molina, Mario R. - Garro, Oscar A. - Judis María A; “Composición y calidad microbiológica de la carne de Surubi”; Comunicaciones Científicas y Tecnológicas; Universidad Nacional Del Nordeste; 2000.
- Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria; “Acuicultura: Tecnología para multiplicar peces”; Semanario digital INTA Informa; Año XI; N° 1225; Junio 2012.