

el pescado

El pescado es uno de los componentes básicos de la llamada dieta mediterránea. Desde que se tienen noticias históricas, el hombre ha consumido pescado, bien del mar, bien de los ríos cercanos a sus asentamientos. Actualmente, el consumo de pescado ha generado el desarrollo de una de las industrias alimentarias más importantes que existen en el mundo, pero que corre el riesgo de acabar con las existencias que nos proporciona el mar debido a la sobreexplotación de los caladeros que se produce en todas las zonas del mundo.

A nivel alimenticio, podemos dividir el pescado en dos grandes grupos: pescado blanco y pescado azul. El pescado blanco o magro tiene un bajo contenido en grasas y (podemos citar al lenguado, la merluza, el rodaballo, la pijota, la acedía, la pescadilla o el gallo como ejemplos) aporta minerales, vitaminas y proteínas. El pescado azul o graso (como el salmón, el bonito, la caballa, la sardina, el boquerón o el jurel) es beneficioso para el corazón y las arterias y para la salud cardiovascular en general.

En general, podemos afirmar que el pescado contiene proteínas comparables a las de la carne y los huevos, pero además nos aporta ácidos grasos poliinsaturados, Omega 3, y minerales como el yodo, zinc, fósforo o selenio, que contribuyen a aumentar el colesterol HDL (podríamos llamarlo "bueno") y reducen el colesterol LDL (este sería el "malo") y los triglicéridos. El hombre NO produce estos ácidos grasos por sí sólo, debemos aportarlos en nuestra dieta. Es por esto que es más que recomendable consumir más raciones semanales de pescado y reducir las de carne, sobre todo las llamadas rojas. En este sentido, juega en contra del pescado el hecho de que no produce la misma sensación de saciedad que una comida a base de carne animal, lo que a veces nos empuja a este tipo de carnes en vez del sabroso y nutritivo pescado. Además, si tomamos pescado con espinas (sardinillas, boquerones, etc.) estaremos aportando calcio a nuestra dieta.

Es importante introducirlo en la dieta desde la infancia. Se recomiendan entre dos y cuatro raciones semanales de pescado, procurando alternar pescado blanco y pescado azul. Se considera una ración a unos 100 gramos (pescado limpio, sin espinas) o 200 si es completo (con cabeza, piel y espinas).

Ancestralmente, el pescado se ha consumido crudo en el momento de su captura. Aún hoy, es una forma cotidiana de consumirlo en Japón (sushi). Posteriormente se descubrieron métodos de conserva, como la salazón y el ahumado. Incluso las vísceras fermentadas, mezcladas con vino, vinagre, pimienta, aceite o agua dieron lugar a la "sal" de los romanos: el garum, condimento alimenticio que se suministraba al Imperio Romano desde Baelo Claudia (Tarifa). Pero la necesidad de conservar el pescado para su consumo independientemente de la fecha de captura, hace que debamos ser muy observadores con las normas de conservación y cocinado del pescado. Al comprarlo, debemos prestar atención a algunos detalles que nos dirán si el pescado está en buenas condiciones:

- El olor no debe ser desagradable.
- La piel debe estar brillante.
- Las escamas deben estar firmes entre sí y no desprenderse fácilmente ni presentar aspecto viscoso.
- La carne debe estar compacta, resistente a la presión de los dedos.
- Los ojos no deben estar rojizos, turbios u opacos, sino transparentes y

brillantes.

- La piel no debe tener arrugas ni manchas impropias de la especie.
- Aconsejable que el pescado esté colocado sobre una base de hielo y en un recipiente un poco inclinado, para facilitar el drenaje de los líquidos.
- Las branquias deben estar rosadas o rojas.
- Si ha sido descongelado, no volver a congelar.

Una vez adquirido, es conveniente seguir otras normas de conservación en casa para garantizarnos que no pierda sus propiedades nutritivas y culinarias:

- Quitar las vísceras del pescado lo antes posible si no son útiles para su consumo y lavarlo bien tanto por fuera como por dentro.
- Conservarlo tapado (o envuelto en plástico) para que no se reseque.
- Hasta 48 horas aguanta en el frigorífico sin congelar antes de consumirlo.
- Si el consumo va a ser posterior a 48 horas, debemos congelarlo. El pescado azul puede conservarse así hasta 3 meses y el pescado blanco llega a los 6 meses.
- Las especies pequeñas, como el boquerón, y que pueden ser consumidas sin fritura o cocción, deben ser congeladas al menos durante 24 horas para eliminar los posibles parásitos (anisakis) y evitar el contagio.

También es importante para conservar las propiedades nutritivas del pescado la forma en que lo cocinamos. Aunque es preferible prepararlo a la plancha o cocerlo en guisos, lo más habitual en nuestra sociedad es la fritura. Curiosamente, puede ser la más destructiva a nivel nutritivo por las altas temperaturas que puede alcanzar el aceite y además por la posible adicción de calorías y grasas si el tiempo de fritura es demasiado largo. En la fritura del pescado, se recomienda no mezclar diferentes tipos de aceites, ni usar aceites que hayan servido para freír otros alimentos. Debemos calentar el aceite a fuego medio, y llegar así a la temperatura indicada. El pescado debe introducirse en aceite bien caliente (no humeante) para que se cree una capa o costra exterior (por ejemplo en rebozados) que evita tanto la salida de agua del pescado como la impregnación de éste de las grasas del aceite.

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es