

TALLER DE COCINA 24 DE MAYO DE 2013
RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES. UNIVERSIDAD DE LEÓN

CURSO DE COCINA FINLANDESA

Los pescados poseen propiedades nutricionales que los convierten en alimentos fundamentales dentro de lo que se considera una alimentación equilibrada y cardiosaludable. No sólo disponen de proteínas de excelente calidad, sino que además presentan un perfil de lípidos más saludable que el de otros alimentos también ricos en proteínas, como las carnes. Además, el consumo de pescado, y en concreto de pescado azul, puede mejorar los síntomas de algunas enfermedades y contribuir a la prevención de otras, entre las que destacan las cardiovasculares.

Las propiedades nutritivas de los pescados le otorgan a estos alimentos efectos beneficiosos para la salud, por lo que su ingesta, dentro de una alimentación sana y equilibrada, constituye un modo de prevenir la aparición de ciertas dolencias. Las innumerables especies de pescado a las que se tiene acceso, las múltiples posibilidades que ofrece en la cocina, junto con sus características nutritivas, convierten al pescado en un alimento indispensable en la dieta y recomendable en todas las edades y en las distintas etapas fisiológicas.

El contenido calórico de los pescados es relativamente bajo y oscila entre 70-80 Kcal por 100 gramos en los pescados magros y 120-200 Kcal por 100 gramos en los grasos o azules.

A diferencia de otros alimentos de origen animal, el pescado contiene ácidos grasos poliinsaturados en cantidades comprendidas entre un 25%-45% en los pescados, de un 40%-50% en los crustáceos y de un 30%-45% en los bivalvos (porcentajes referidos a ácidos grasos totales). 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.

Los ácidos grasos poliinsaturados, en concreto los omega-3, son los responsables de muchas de las propiedades saludables que presentan los pescados azules. De hecho,

están relacionados con la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares.

En la mayor parte de los casos, estas dolencias aparecen como consecuencia de la existencia de aterosclerosis, enfermedad en la que las grasas (principalmente colesterol), se van depositando en las paredes de las arterias haciendo que su diámetro disminuya, pierdan elasticidad y la cantidad de sangre que circula por ellas sea cada vez menor y lo haga con mayor dificultad, lo que puede llegar a provocar obstrucción de las arterias. El consumo de pescado para la prevención cardiovascular deriva de su riqueza en omega-3, sustancias capaces de aumentar el HDL o "colesterol bueno" y reducir el LDL-c o "colesterol malo", así como el colesterol total y los triglicéridos sanguíneos.

A partir de los ácidos grasos omega-3 se producen en el cuerpo unas moléculas llamadas prostaglandinas que impiden la formación de sustancias inflamatorias, tienen acción vasodilatadora, inhiben la formación de coágulos o trombos, contribuyen a reducir los lípidos sanguíneos (colesterol y triglicéridos) y regulan la presión arterial. Todo esto se traduce en una reducción del riesgo de aterosclerosis, trombosis e hipertensión. La cantidad recomendable para obtener dichos beneficios sería de entre 2 y 3 gramos semanales de ácidos grasos omega-3. Eso corresponde a tomar pescado azul de una a tres veces a la semana.¹

¹ <http://pescadosymariscos.consumer.es/ventajas-para-la-salud>