



La cocción al vapor, la mejor preparación para conservar todos los nutrientes del pescado



DRA. AURELIA VILLAR BONET
CENTRO DE CONSULTAS MÉDICAS
EN SANTANDER

DRA. AURELIA VILLAR BONET, LICENCIADA EN MEDICINA Y CIRUGÍA POR LA FACULTAD DE MEDICINA DE SANTANDER (UNIVERSIDAD DE CANTABRIA) Y ESPECIALISTA EN ENDOCRINOLOGÍA, METABOLISMO Y NUTRICIÓN, TRABAJA ACTUALMENTE EN EL CENTRO DE CONSULTAS MÉDICAS EN SANTANDER (CCM) Y ES PROFESORA ASOCIADA DEL DEPARTAMENTO DE MÉDICA EN LA FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID Y TUTORA DE APOYO DE LOS RESIDENTES EN FORMACIÓN DE LA ESPECIALIDAD. ABORDAMOS CON VILLAR BONET LA MEJOR MANERA DE COCINAR EL PESCADO CON EL FIN DE MANTENER TODAS LAS PROPIEDADES SALUDABLES.

“Es bien conocido el efecto beneficioso del pescado debido a que es una de las fuentes principales alimentarias de ácidos grasos poliinsaturados omega3 como el ácido eicosanpetanoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), que previenen la

enfermedad cardiovascular, desarrollo de hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo2. Hay incluso estudios que apoyan que su consumo puede detener la progresión de la enfermedad renal”, recuerda la dra. **Aurelia Villar Bonet, licenciada en**

Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de Santander. Además, añade, “es una fuente de minerales necesarios para el organismo como el yodo ,pero hay que tener en cuenta que no todos son saludables”.

Y, ¿qué pasa con estos nutrientes? ¿Se ven afectados por nuestra manera de cocinarlos? La dra. Aurelia Villar Bonet explica que efectivamente la forma en la que preparamos el pescado puede afectar a los nutrientes. “Las formas más recomendables que aumentan la concentración de los nutrientes beneficiosos como los ácidos grasos poliinsaturados son la cocción al vapor o al horno microondas”, apunta. Con relación a la fritura, hay

TIPS DE CONSUMO

El pescado es una buena fuente de proteínas, por lo que acompañarlo con verduras y hortalizas, o patatas con verdura, es el completo perfecto para aumentar su valor nutricional.

Si se compra pescado fresco hay que ver la fecha de caducidad y consumirlo antes. Se debe guardar en frío entre 1 y 4 grados hasta su consumo.

Hay que preguntar si ha estado previamente congelado, si es así, no se debe de congelar de nuevo. Sino, se debe de congelar al menos durante 48 horas a -18°C .

Si se ha comprado el pescado congelado, se debe guardar en el congelador y descongelarlo de forma lenta bien en el frigorífico o al microondas para que no pierda su valor nutricional.

que evitar la adición de grasas saturadas o grasas trans y “el pescado hervido pierde su contenido en yodo que se desplaza al agua utilizada”. Al papillote, es decir, la cocción al vapor en papel de aluminio no afecta el contenido de este mineral”, informa.

La ingesta recomendada de pescado es de 2 ó 3 raciones de pescado a la semana, considerando una ración entre 125 y 150 gramos, intercalando el consumo de pescado blanco y azul, “siendo este último más nutritivo”, apunta la doctora Villar que insiste en que la mejor forma de cocción es al vapor, a la plancha o frito. “En general se desaconseja tomarlo crudo porque puede ser una fuente de purinas que aumenta el ácido úrico en sangre y también de esta forma no desaparece el contenido de mercurio que pueda tener”. En este sentido reconoce que ciertas especies como el atún rojo o el pez espada es recomendable consumirlos con menor frecuencia y en el caso de mujeres y niños evitar estas especies y su consumo en crudo. “Para bajar la tasa de mercurio del pescado es mejor hervirlo o freírlo, ya que se pierde hasta un 40 % y 60 % de su contenido respectivamente”, añade.

En verano también se incrementa el consumo de pescado frito, principalmente boquerones y sardinas, especies muy saludables por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados y bajo contenido en mercurio, indica Aurelia Villar y “su preparación en fritura es un buen método para conservar sus nutrientes”, añade. Al utilizar esta forma de preparación hay que tener en cuenta el aceite que se vaya a utilizar y, en este sentido, recomienda que no se utilicen aceites vegetales hidrogenados que son ricos en grasas saturadas. “Cuando se cocina de esta manera se conserva la cantidad de yodo y el contenido de ácidos grasos omega 3 no se altera”. El periodo estival, tan apto para el consumo de pescado bajo esta preparación, lo es menos para su consumo en cocido y al vapor que, como recuerda es una “de las mejores formas de preparación, ya que se conservan todos los nutrientes y minerales”. Pero, añade, tampoco se trata de cocer el pescado sin tener en cuenta la temperatura ya que no se debe de cocer a altas temperaturas “ya que la mayoría de sus nutrientes se pierden en el agua de la cocción y también se puede alterar su contenido en proteínas”. ●



PESCADO CRUDO, SÍ, PERO CON PRECAUCIONES



Foto: Silvia Trigo

En los últimos años se ha puesto de moda consumir pescado crudo, como en la gastronomía japonesa o peruana pero esta forma de consumo no deja de estar exenta de riesgos. Uno de ellos la alergia por presencia de anisakis o la mayor concentración de mercurio. “Comer pescado crudo tiene la ventaja de que no pierde el valor nutricional, pero hay una serie de riesgos que se deben conocer”, explica la doctora Villar. Para ambos casos existen una serie de recomendaciones emitidas por las entidades sanitarias, pero en el segundo caso, se desaconseja la presentación en crudo para niños y embarazadas.

En cuanto al anisakis, en España, el Ministerio de Sanidad y Consumo obliga a los establecimientos que sirven comida en crudo, o prácticamente en crudo, a que estos hayan sido previamente congelados a menos de -20°C durante 24 horas. “El cocinado en microondas y técnicas como plancha o brasa no aseguran la muerte del parásito. Del mismo modo, otras técnicas culinarias, como el marinado, ahumado, en vinagre o escabeche, tampoco aseguran la muerte del parásito”, matiza la doctora Villar. Por lo tanto, se recomienda la congelación durante 48 horas a -20°C y cocción a más de 600 grados durante al menos dos minutos. Aun así, recomienda que la persona que presente alergia al Anisakis no tome pescado ni marisco. “Es la única opción de evitar al parásito. No existe ninguna técnica que nos permita asegurar la no existencia de larvas al 100 % en los productos a consumir”, sentencia. ●