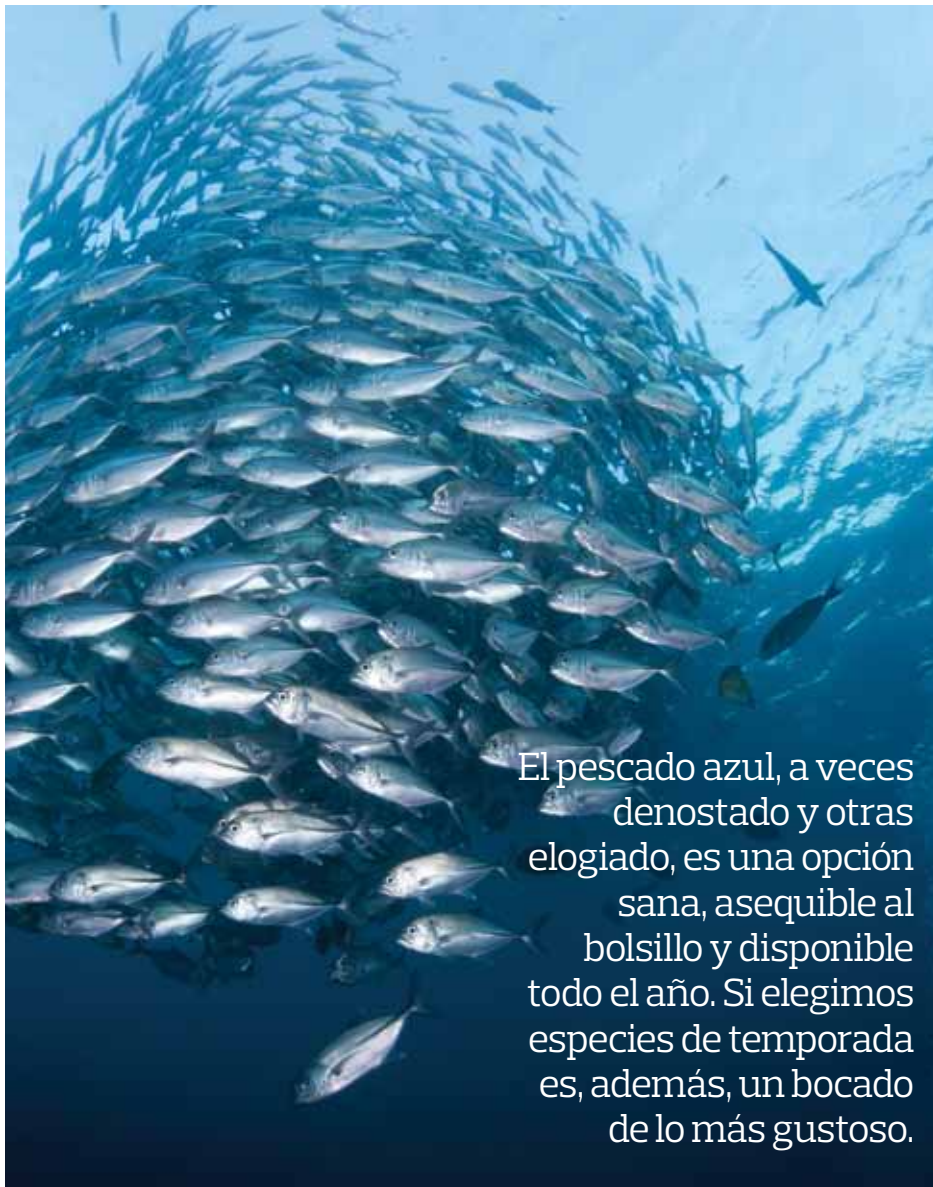


Rico y sano pescado azul

Bueno, barato y más sabroso si es de temporada



El pescado azul, a veces denostado y otras elogiado, es una opción sana, asequible al bolsillo y disponible todo el año. Si elegimos especies de temporada es, además, un bocado de lo más gustoso.



A qué llamamos pescado azul? Al atún, el bonito, la caballa, el salmón o la sardina, entre otros. Los criterios para definirlo no

son biológicos sino nutricionales: es más graso que el pescado blanco. En España, durante las últimas décadas, el pescado azul ha vivido una auténtica montaña rusa en cuanto a su fama entre los consumidores. De ser demonizado por favorecer la obesidad o el exceso de colesterol, pasó a ser la supuesta panacea para las enfermedades cardiovasculares por su alto contenido en ácidos grasos omega-3. Actualmente, su mayor amenaza (también para el pescado blanco) es la presencia de contaminantes tóxicos. Veamos en qué proporción son verdad todas estas afirmaciones.

Proporciona grasas muy valiosas

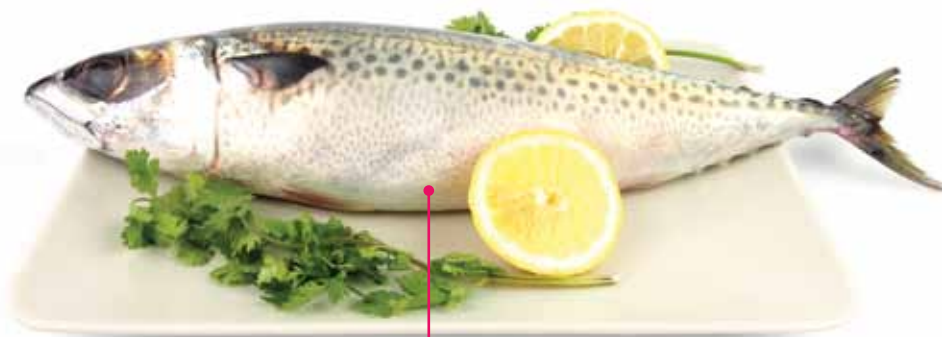
Para que se considere azul, el pescado debe tener al menos un 5% de grasa en alguna

LA MEJOR FUENTE DE OMEGA-3

Se recomienda tomar 2 g de omega-3 a la semana. Su equivalente son 160 g de sardinas (5 unidades) o 3 litros de leche enriquecida con omega-3. El pescado azul es la mejor fuente de estos ácidos grasos

3 litros = 160 g
de leche omega 3 de sardinas





Palometa

De color gris oscuro con un brillo que pierde con el paso del tiempo y que, por ello, indica su frescura. A menudo tiene un parásito muy visible pero totalmente inocuo para la salud humana y que se puede quitar con facilidad. Alto contenido en omega-3. No es una especie amenazada.

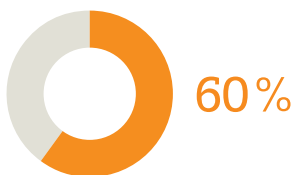
PRECIOS (MAYO 2013)

3 a 9 €/kg

ÉPOCA PREFERENTE DE CONSUMO

E F J J A S O N D

¿CUÁNTO SE APROVECHA?



USOS CULINARIOS

En adobo o frita con salsa de tomate son las formas más comunes de cocinarla. Se suele cortar en rodajas pero se puede hacer filetes para que no tenga tantas espinas.

Caballa

También conocida como estornino (Andalucía) o verdel (País Vasco, Galicia y Cantabria). Existen pesquerías certificadas MSC en el Reino Unido. Se puede congelar pero no más de 3 meses porque se enrancia su grasa. Alto contenido en omega-3. Mide entre 18 y 30 cm. No es una especie amenazada.

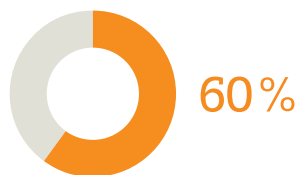
PRECIOS (MAYO 2013)

2,50 a 4,50 €/kg

ÉPOCA PREFERENTE DE CONSUMO

F M A

¿CUÁNTO SE APROVECHA?



USOS CULINARIOS

Muy rica a la parrilla o al horno. La forma de comerla limpia de espinas es pedir en la pescadería que la preparen en dos lomos. Luego, por ejemplo, la puede cortar en taquitos para brochetas.

Jurel

Chicharro o chicharrillos (los pequeños), chincho (Cantabria, Galicia), sorell (Cataluña, Valencia y Baleares), xurelo (Galicia), etc. Los hay del tamaño de la sardina y más grandes, como la caballa. Se pesca sobre todo en España aunque también lo traen de Francia. Muy económico. Los hay casi todo el año.

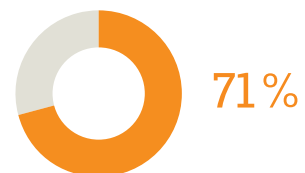
PRECIOS (MAYO 2013)

2,20 a 4 €/kg

ÉPOCA PREFERENTE DE CONSUMO

J A S O

¿CUÁNTO SE APROVECHA?



USOS CULINARIOS

Los más pequeños suelen utilizarse para hacer conservas. Resulta muy jugoso si se prepara encebollado o en salsa verde o de sidra. También está muy rico simplemente frito.



**Consuma
pescado con
regularidad y,
dos veces a la
semana, que
sea azul**



Sardina

Xouba en Galicia. Debe tener una talla mínima de 11 cm. Los ejemplares más pequeños se conocen con el nombre de parrochas en muchos puntos de nuestra geografía. Muy abundante, se suele pescar de noche. Es un pez muy percedero y, por ello, conviene consumirlo fresco y enseguida.

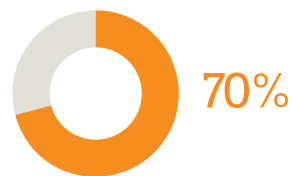
PRECIOS (MAYO 2013)

2,50 a 6 €/kg

ÉPOCA PREFERENTE DE CONSUMO



¿CUÁNTO SE APROVECHA?



USOS CULINARIOS

Se puede escabechar, freír o asar en espetos en una barbacoa. Es posible encontrarla ya fileteada para rebozar, por ejemplo. Típica también en conserva con aceite o tomate.

Boquerón

En Andalucía, boquerón o chanquete; en la zona cantábrica y en Galicia, anchoa o bocarte. El nacional suele ser más fresco que el francés, italiano o marroquí, ya que estos tardan más en llegar a nuestras pescaderías. En los caladeros cantábricos se tuvo que restringir su pesca para asegurar su sostenibilidad.

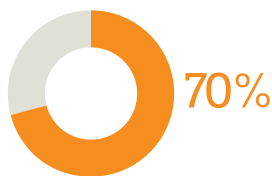
PRECIOS (MAYO 2013)

2,50 a 8 €/kg

ÉPOCA PREFERENTE DE CONSUMO



¿CUÁNTO SE APROVECHA?



USOS CULINARIOS

Son bien conocidas las semiconservas de anchoas en salazón. También se consumen mucho los boquerones en vinagre, fritos o rebozados. Y se pueden preparar incluso en salsa.

etapa de su ciclo biológico. Desde ese mínimo, que es el que suele tener el bonito, hasta el 10% de la anguila, existe un amplio abanico de contenido graso según la especie y la época del año.

De todos los tipos de grasas, los más conocidos son sin duda los ácidos grasos omega-3 que son esenciales para el desarrollo del organismo y aportan grandes beneficios a la salud. Ayudan por ejemplo a mantener el sistema cardiovascular en forma (controlan la hipertensión), favorecen el descenso de triglicéridos y del colesterol en la sangre. Aunque está de moda añadir omega-3 de forma artificial a otros alimentos como los huevos, la leche o las galletas, la mejor fuente es el pescado azul y resulta mucho más barato.

El valor nutricional de estos pescados se completa con la presencia de vitaminas D, A, B1, B6 y B12, minerales como el calcio o el fósforo y proteínas de alto valor biológico. En lo que son pobres es en carbohidratos.

En una dieta equilibrada se recomienda consumir pescado 3 o 4 veces a la semana y que 1 o 2 de ellas sea pescado azul, que puede ser incluso en conserva. Mejor aún si es una especie de temporada, lo notará en su sabor, mucho más intenso.

Los peces más grandes tienen mayor concentración de tóxicos

La degradación de los hábitats oceánicos va a más y mares como el Mediterráneo o el Báltico tienen concentraciones de tóxicos excepcionalmente altas. Industrias que utilizan cloro como papeleras, pero también otras muchas como las petroquímicas, sin olvidar los vertidos procedentes de actividades agrícolas o domésticas, son culpables de esa contaminación marina. Eso explica por qué hay productos pesqueros, como el pescado azul, que a pesar de sus excelencias nutricionales, son portadores



La certificación MSC garantiza que el pescado ha sido capturado de forma sostenible



DISFRUTE DEL PESCADO CON SEGURIDAD

Para comer pescado con toda tranquilidad es importante elegir las mejores piezas del mercado y conservarlas adecuadamente.

- **Comprar.** El pescado azul es bastante perecedero, por lo tanto hay que comprarlo fresco y comerlo en 1 o 2 días. Cocinado aguantará más tiempo aunque siempre en la nevera. Los ojos deben ser cóncavos, brillantes y transparentes, nunca lechosos; la piel, brillante; la carne, tersa y bien adherida a la espina; y las agallas, de color rojo. Las escamas, si las tiene, deben ser abundantes y no soltarse.
- **Limpiar.** Para evitar las molestas espinas, lo mejor es pedirle al pescadero que lo prepare en lomos o hacerlo
- enranciar y coger un sabor desagradable.
- **Consumir.** Lo ideal para una dieta equilibrada es comer pescado 3 o 4 veces a la semana de las cuales 1 o 2 deben ser pescado azul, aunque sea en conserva. Por la contaminación, las embarazadas y los niños deberían limitar el consumo de pescados grandes como el atún o el pez espada.
- **¡Cuidado!** El pescado, sea blanco o azul, puede tener anisakis, un parásito que a veces provoca molestias, alergias o cuadros más



uno mismo: no es tan difícil, es cuestión de práctica. Lo primero que debe hacerse al llegar a casa es eliminar las tripas si no lo ha hecho el pescadero, lavarlo y guardarlo en la nevera en un recipiente adecuado. Si lo congela, conviene no dejarlo más de 3 meses ya que la grasa puede

graves. Para evitar sus efectos, basta con que siga estos consejos:
– Congele el pescado al menos a -18°C durante varios días, sobre todo si lo va a consumir crudo (boquerones en vinagre, ceviches).
– Cocínelo siempre a más de 60°C , tanto si es frito como al horno o guisado.

de sustancias tóxicas.

En el caso de los peces, los contaminantes tienden a conservarse en su tejido adiposo, por lo que este efecto bioacumulativo afecta de manera significativa al pescado más graso, el azul. Más aún si son especies de gran tamaño, como el atún, el bonito o el pez espada, en la cúspide de la cadena trófica marina y que, por lo tanto, acumulan también lo ingerido por sus presas. Por eso en nuestra selección de especies (pág. 36) hemos dejado fuera a los grandes. ¿De qué tóxicos hablamos? En el pescado azul, principalmente de mercurio y otros metales pesados. Pero también de compuestos orgánicos como los PCB (organoclorados), ligados a las grasas de cualquier origen como la del pescado, la mantequilla o el queso. Los niños y las mujeres embarazadas son especialmente sensibles y por ello no se recomienda que tomen especies grandes como el pez espada, el tiburón, el atún rojo o el lucio.

Si puede, elija el más “ecológico”

Otros enemigos también acechan. Uno es la sobreexplotación pesquera, que ha llegado a diezmar e incluso agotar numerosas pesquerías. Un ejemplo es el atún rojo y el pez espada, con sus poblaciones mediterráneas bajo mínimos. En cuanto al boquerón o anchoa, prácticamente ha desaparecido del Golfo de Cádiz y poco a poco vuelve al Cantábrico después de una larga veda en su pesca.

Pero incluso las especies de piscifactorías como los salmones tienen su lado oscuro. Las granjas de Noruega o Chile tienen un fuerte impacto ambiental y por ello se recomienda comprar salmón salvaje aunque sea congelado o ahumado.

Para guiarnos en este laberinto empezamos a disponer de etiquetas como la certificación MSC (*Marine Stewardship Council*), cada vez más frecuente en nuestro país, otorgada a las pesquerías que ofrecen pescado capturado de forma sostenible y responsable, con métodos como el anzuelo o el palangre.

A falta de certificación o información sobre el método de captura, si quiere apoyar la pesca sostenible, elija especies de tamaño mediano (palometa, caballa o chicharro).