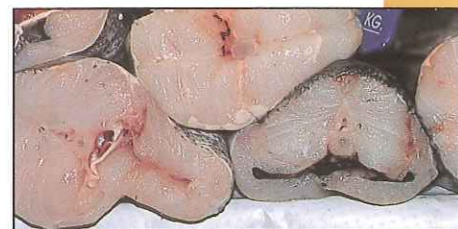


## Pescado: los ácidos grasos que cuidan el corazón (I)

El cada día mayor interés por el pescado en nuestra dieta diaria está incrementado, entre otras razones, por sus beneficios nutricionales. Clave en la Dieta Mediterránea (protectora de la salud de nuestro corazón), el pescado fresco contiene entre un 65 y un 80 por ciento de agua y no incluye hidratos de carbono (ni féculas ni azúcares). La cantidad de proteínas en el pescado oscila entre el 15 y el 20 por ciento de su peso y, como las proteínas de la carne, son de muy buena calidad. Aunque la cantidad de grasas del pescado varía según la especie, tamaño, edad o época del año en el que se captura, se trata de un alimento que contiene —en general— menos grasas que la carne y, especialmente, muy pocas grasas saturadas (las más perjudiciales para la salud de nuestro organismo).

Pescados marinos como el atún, la caballa, el salmón, las sardinas y los boque- rones son, en particular, muy ricos en **ácidos grasos Omega-3**. Su importancia en lo que se re-



Anneke van den Boom se incorpora a Corazón y Salud para compartir sus conocimientos dietéticos.

laciona con la salud cardiovascular, es que la ingesta de estos ácidos ayuda a reducir los niveles en sangre de colesterol LDL o «colesterol malo», y a elevar los niveles de colesterol HDL, o «bueno». Reduce, asimismo, el riesgo de formación de coágulos en el torrente sanguíneo (trombos) y, en general, disminuye las probabilidades de sufrir problemas cardiovasculares.

La cantidad de ácidos grasos Omega-3 de un pescado depende de varios factores como la edad y tamaño (cuanto más gran-

de y mayor es la edad de captura, mayor cantidad de grasas), la época del año de su pesca (ciertas especies acumulan grasa en la época de puesta de huevos como reserva de energía antes de desovar) o la temperatura del agua (los pescados de agua fría contienen más).

En lo que a los **minerales** se refiere, el pescado contiene 1 mg. de hierro por cada 100 gramos (la mitad que la carne), pero es en cambio muy rico en yodo (necesario para la formación de las hormonas del tiroides, que son indispensables para la regulación del metabolismo). Aporta, sin embargo, cantidades muy moderadas de calcio (30 mg. por cada 100 gr.), cuando la cantidad diaria recomendada es de 800 mg. Sólo en el caso de los pescados pequeños que se comen con espina, proporcionará hasta 400 mg. de calcio por cada 100 gr. El pescado tiene, además, vitaminas del grupo B y, si es azul, cantidades importantes de vitaminas A y D. En líneas generales, se recomienda incluir varias raciones semanales de pescado, con un mínimo de dos que incluyan pescado azul.

Anneke van den Boom

### No todos iguales

Los pescados pueden clasificarse según diferentes categorías. Si tenemos en cuenta su hábitat, existirán los peces marinos (sardina, merluza...); los de agua dulce (trucha...), y los migratorios, capaces de vivir en agua dulce y salada (salmón...). Si nos atenemos a su forma (algo que afecta a las formas de cocinado y preparación), se dividirán en fusiformes, en forma de huso o redondeados (salmón, bonito...) y planos (lenguado, gallo...). Finalmente, y si consideramos la cantidad de grasas presentes en ellos, existirá el pescado blanco (escaso en ácidos grasos: merluza, lenguado o gallo), pescado azul (rico en ácidos grasos, especialmente del tipo Omega-3, como la sardina, anguila, salmón y caballa) y los pescados semigrasos (salmonete, besugo...). Esta clasificación es discutible: en algunas especies la época de desove incide, y hace oscilar enormemente, en la cantidad de grasas presentes en ellos.



Ensalada de pepino, tomate y feta

**Ingredientes:** 1/2 Kg. de pepino, 1/2 Kg. de tomate, una cucharadita de mostaza, de azúcar y de orégano, aceite de oliva virgen, vinagre y 50 gr. de queso griego feta.

**Preparación:** Pelar y picar el pepino. Lavar y picar el tomate. Hacer un aliño con la mostaza, el azúcar, el orégano, el aceite de oliva virgen y el vinagre. Añadir el pepino y la tomate. Desmenuzar el queso de tipo feta y mezclar muy bien.

### Brochetas de pescado

**Ingredientes:** 1/2 Kg. de merluza o pescadilla en rodajas, 1 limón, hojas de laurel, aceite de oliva virgen y sal.

**Preparación.** Cortar la carne del pescado en dados. Lavar el limón y cortarlo en trozos tipo gajo. Pinchar el pescado, las hojas de laurel y el limón en las brochetas alternándolos. Untar los ingredientes con un poco de aceite de oliva virgen y freír las brochetas en una plancha o sartén sólo manchada con aceite alrededor de cuatro minutos por cada lado. Salarlas ligeramente y servir las brochetas, por ejemplo, sobre un lecho de arroz blanco cocido.



### Manzana asada al microondas

**Ingredientes:** 4 manzanas de la variedad reineta de tamaño pequeño, 50 gr. de uvas pasas, 8 cucharadas de mermelada de albaricoque y canela en polvo.

**Preparación:** Pelar las manzanas y quitarles el corazón. Lavar las pasas y rellenar con ellas el hueco dejado al vaciar la fruta. Poner dos cucharadas de mermelada encima de cada pieza. Espolvorear con canela. Poner las manzanas 12 minutos\* en el microondas a 3/4 de su potencia (unos 450 W). Pinchar la fruta con un tenedor para comprobar si están bien hechas. Si es necesario, aumentar el tiempo de cocinado. \* El tiempo indicado en la receta puede variar ligeramente según el tamaño de las reinetas y el tipo de microondas.



ANNEKE VAN DEN BOOM

Anneke van den Boom es Diplomada en Dietética por la Escuela Superior de Dietética de Nimega en Holanda y Doctora en Nutrición por la Universidad de Surrey en Inglaterra. Ha sido responsable del Departamento de Nutrición y Dietética del Hospital San Francisco, en Roosendaal (Holanda).

Afincada en España desde 1984, ha trabajado en diversas empresas alimentarias como asesora nutricional, labor que también realiza en el equipo de investigación del Programa de Educación Nutricional de la Unidad de Educación para la Salud del Hospital Universitario San Carlos de Madrid.

Es autora de numerosas publicaciones científicas y divulgativas sobre su especialidad, entre ellas el libro «Comer bien. Guía práctica de la composición de los alimentos», de Nuer Ediciones.

Fotos: Mariano Casado