

Omega 3: la clave del Pescado (y II)

En esta época estival, convendría recordar —antes de continuar con el aporte de ácidos grasos del pescado— las recomendaciones básicas de higiene alimentaria que se han de mantener respecto al pescado, uno de los alimentos más perecederos. Si está fresco, no huele fuerte ni mal: un olor fuerte a pescado indica que está empezando a pasarse. El pescado fresco tiene que tener un aspecto brillante, carne elástica y resistente al tacto, ojos claros, brillantes, saltones y con las pupilas muy negras; su piel debe brillar y tener las escamas firmes y adheridas; las branquias deben brillar y ser de color uniforme y las rodajas y filetes, tener un color claro y sin bordes secos ni coloreados. Compre el pescado siempre al final y llévelo directamente al frigorífico. Lo mejor es cocinarlo el mismo día. **Nunca guarde el pescado más de dos días en la nevera.**

El pescado se puede **congelar**, pero sólo si es fresco: según la temporada, hay pescado que se vende como fresco y es, en realidad, descongelado. Ante la duda, es mejor comprarlo congelado: si se procesa en el propio buque pesquero, llega más fresco a su casa que cuando lo compra «fresco». Su valor nutritivo es el mismo si no se ha roto la cadena del frío y si se descongela correctamente. La mejor forma de hacerlo es ponerlo en una fuente tapada en el frigorífico para que se vaya descongelando poco a poco.

Aparte de la congelación, hay otros métodos de conservar el pescado. Uno de los más tradicionales es el **salazón**, con lo que se produce el bacalao seco y la mojama. No hay que olvidar que éstos son alimentos muy ricos en sal, por lo que deben ser consumidos con moderación (o incluso no tomarlos si se hace dieta baja en sodio). Otros pescados son **ahumados** después de salarlos; se trata de una semiconserva que necesita frío y que puede tener más de un 2,5 por ciento de sal.



Anneke van den Boom recomienda el consumo de pescado azul.

• LOS ACIDOS OMEGA 3 •

Las bondades del aceite de pescado saltaron a la luz cuando se descubrió que los esquimales groenlandeses tenían una baja incidencia de enfermedades cardiovasculares a pesar de seguir una dieta rica en grasas y colesterol y que todo ello se debía a su alto consumo de ácidos grasos omega-3. Nuestro cuerpo puede sintetizar la gran mayoría de los ácidos grasos a partir de las grasas y los hidratos de carbono de la dieta. Sin embargo, hay dos ácidos grasos que nuestro cuerpo no puede producir: el linoleico (aceites vegetales) y el alfa-linolénico (aceite de colza, linaza y soja). Estos dos ácidos grasos se llaman esenciales: tenemos que ingerirlos con la dieta para cubrir las necesidades del organismo. Y son fundamentales porque nuestro cuerpo fabrica otras sustancias con ellos. A partir del alfa-linolénico se sintetizan todos los ácidos grasos del grupo Omega-3. Y ahí llegamos de nuevo al pescado: nos da sustancias que nos son imprescindibles.

• El aceite de pescado **baja la cantidad de triglicéridos en sangre**, tiende a incrementar el colesterol HDL («bueno») y apenas tiene efecto en la cantidad de colesterol LDL («malo») y el colesterol total en sangre. Sin embargo, una alta dosis de aceite de pescado puede subir la cantidad de LDL y de colesterol total, un efecto indeseable para nuestra salud.

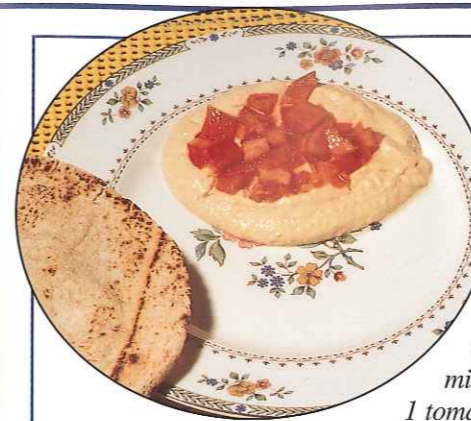
• A partir de los ácidos grasos Omega-3, se forman prostaglandinas, que parecen **frenar la formación de coágulos** (trombos) en sangre. La viscosidad de la sangre disminuye con su consumo, ya que tiene una acción fluidificante.

• Se ha relacionado **el consumo de aceite de pescado y la incidencia de trastornos en el ritmo cardiaco.**

• Los ácidos grasos Omega-3 **disminuyen la presión arterial en personas con hipertensión** (una reducción que es aún mayor si se suma al consumo de pescado una reducción en el consumo de sal).

Mientras continúan las investigaciones sobre los Omega-3, se recomienda incrementar el consumo de pescado, especialmente del azul y, con cierta reserva, los suplementos de aceite de pescado. Por sus posibles efectos secundarios, se deben tomar sólo bajo supervisión médica.

Anneke van den Boom



Humus

Ingredientes: 200 gr. de garbanzos cocidos con un poco de caldo, el zumo de un limón, un diente de ajo, 2 cucharadas de tahín (pasta de sésamo; de venta en herbolarios), 1 cucharadita de comino molido, una pizca de pimienta, 3-4 cucharadas de aceite de oliva y 1 tomate picado.

Preparación: Triturar y batir todos los ingredientes menos el tomate hasta obtener una crema homogénea. Añadir más caldo si la crema queda muy espesa. Poner la crema en un cuenco, decorada con el tomate picado.

Salmón a la «papillote» en el microondas

Ingredientes: 1 cucharada de alcaparras, 1 cucharadita de tomillo, 1 cucharada de zumo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta, 1/4 calabacín, 1 rodaja de salmón y papel vegetal.

Preparación: Hacer un aliño con alcaparras, tomillo, zumo de limón, aceite, sal y pimienta. Poner el papel vegetal en un plato apto para microondas. Lavar y picar el calabacín, ponerlo encima del papel, verter la mitad del aliño y remover. Poner el salmón encima y, sobre él, el resto del aliño. Doblar el papel y cerrar. Contar 3-4 minutos por paquete a 3/4 de la potencia total (unos 525 vatios). Dejar reposar 2 minutos y servir con zanahoria rallada o patatas. * El tiempo de la receta puede variar según el tipo de microondas.



Sorbete de kiwi con salsa roja

Ingredientes: 100 ml. de agua, 3 cucharadas de azúcar, 3 kiwis y una cucharada de zumo de limón. Para la salsa: 4 cucharadas de confitura de frutas del bosque y una cucharada de agua.

Preparación: Calentar el agua y disolver en ella el azúcar. Triturar el kiwi con el zumo de limón, añadir el agua azucarada y mezclar bien. Poner la mezcla en un recipiente de plástico y meterlo en el congelador. Dejarlo congelar durante unas cuatro horas como mínimo, batiendo bien la masa cada hora para prevenir la formación de cristales grandes. Calentar la confitura con el agua. Poner el sorbete en un plato y decorar con la salsa.



Las conservas

Existen semiconservas de pescado, como las anchoas en aceite, que deben mantenerse en la nevera. Las anchoas en aceite presentan, asimismo, una cantidad importante de sal que suele oscilar entre 14 y 18 gr. (5.600-7.200 mg. de sodio) por 100 gr. de pescado escurrido. Sin olvidar, por supuesto, que esta cantidad no es gratuita: en los salazones, los pescados ahumados y las anchoas, la sal tiene función de conservante y ayuda a mantener el producto apto para el consumo durante un tiempo prolongado.

Las verdaderas **conservas** están esterilizadas y se mantienen bien a temperatura ambiente y sin problemas durante años. El atún y las clásicas sardinas en lata son conservas de este tipo. También a este tipo de productos se les añade sal, pero en cantidades más moderadas: no se emplea como conservante. Suelen aportar aproximadamente 1 gr. de sal (400 mg. de sodio) por 100 gr. de pescado escurrido.

Los pescados en conserva siguen siendo una **buena fuente de nutrientes**. Tienen proteínas de alta calidad, minerales y vitaminas, aunque sus cantidades pueden diferenciarse ligeramente de las del pescado fresco. La cantidad de ácidos grasos Omega-3, por ejemplo, es menor en las conservas de pescado que en el pescado azul fresco. Aun así, los pescados en conserva siguen siendo un alimento bueno y recomendable.

Fotos: Mariano Casado