



Interés nutricional de los productos de la pesca

María Bustabad Álvarez

Licenciatura en Ciencia y Tecnología de Alimentos.
Orientación Industrias. Universidade de Vigo.

Máster Universitario en Nutrición. Universidade de Vigo.

El consumo habitual de productos de la pesca fomenta una dieta sana y equilibrada, tanto en personas adultas como en la infancia.

Son muchos los organismos oficiales que así lo recomiendan y basan esas mismas recomendaciones en diversos estudios nutricionales, que relacionan este consumo habitual con estados de salud más favorables, incluso con la longevidad de las personas. La OMS (Organización Mundial de la Salud) le da especial importancia a la ingesta de los productos de la pesca en general, y del pescado en particular como punto clave en cualquier dieta equilibrada.

Los pescados y los mariscos tienen como componente principal agua, seguido en importancia por proteínas, grasas, vitaminas y minerales. La proporción de cada uno de estos componentes varía según la especie y el tamaño del ejemplar, además del estado de madurez sexual, de las condiciones del medio donde vivan, y la parte del cuerpo analizada.

Su alto contenido en proteínas hace que estos productos sean altamente recomendables en nuestra dieta. Como media encontramos entre un 15-20% en pescados y mariscos, llegando a ser más alto incluso en pescados azules y crustáceos. Además, estas proteínas destacan por su alto valor biológico ya que contienen todos los aminoácidos esenciales para el organismo.

Otro de los puntos para destacar nutricionalmente en los productos de la pesca es el alto contenido en calcio. Este mineral tiene gran importancia en la formación de los huesos y los dientes, en el movimiento muscular, la coagulación de la sangre y en la transmisión del impulso nervioso. Las especies que se consumen con espinas (sardinias, boquerón...) presentan elevada cantidad de este elemento. También tiene importancia en almejas y berberechos, por ejemplo.

El yodo es otro elemento para destacar nutricionalmente en estos productos. A modo de ejemplo entre los pescados está el bonito y también lo encontramos en los mariscos y en las conservas. El yodo es un elemento fundamental en la síntesis de hormonas de la glándula tiroides, así como en el desarrollo del feto y del cerebro.

En cuanto a las vitaminas, las del grupo B (B1, B2, B3 y B12) y las liposolubles como A y E (potente acción antioxidante) y la D (fundamental en la absorción del calcio para la remineralización de huesos y dientes), se presentan en gran proporción en los productos de la pesca.

El pescado es rico en ácidos grasos Omega-3 de cadena larga. Los ácidos grasos Omega-3 de origen marino, son en particular esenciales en la nutrición infantil, siendo fundamentales en el adecuado desarrollo del cerebro y del resto del sistema nervioso del/a niño/a considerándose también necesario para el desarrollo de la retina.

Además los Omega-3 proporcionan protección cardiovascular, elevan el nivel del colesterol bueno (HDL), regulan el nivel de lípidos en la sangre, reducen la presión arterial, mejoran el estado mental y disminuyen el riesgo de depresión y de la enfermedad de Alzheimer.

Como conclusión podemos decir que una alimentación con productos del mar ayuda a mantener una alimentación sana y equilibrada con múltiples beneficios para la salud en general de la infancia y de las personas adultas. Participa en la prevención de enfermedades cardiovasculares y desarrolla funciones importantes en el embarazo, la lactancia y la infancia.

Fuentes:

FAO (Food and Agriculture Administration)- www.fao.org

MAPA (Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación) – www.mapa.gob.es

AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)- www.aesan.gob.es

<https://deondesenon.xunta.gal>