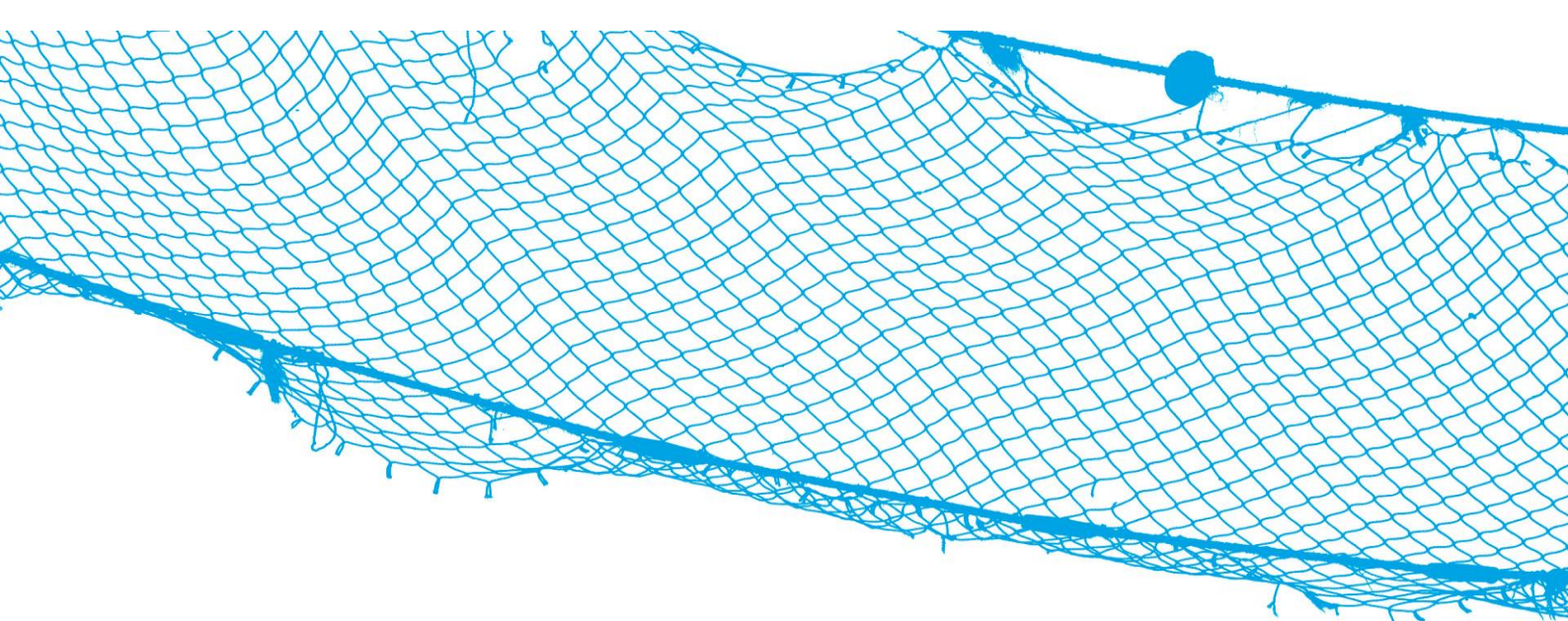




Interese nutricional dos produtos da pesca

María Bustabad Álvarez

Licenciatura en Ciencia e Tecnoloxía de Alimentos.
Orientación Industrias. Universidade de Vigo.

Máster Universitario en Nutrición. Universidade de Vigo.

O consumo habitual de produtos da pesca fomenta unha dieta sa e equilibrada, tanto en persoas adultas como na infancia.

Son moitos os organismos oficiais que así o recomendan e basean esas mesmas recomendacións en diversos estudos nutricionais, que relacionan este consumo habitual con estados de saúde máis favorables, mesmo coa lonxevidade das persoas. A OMS (Organización Mundial da Saúde) dálle especial importancia á inxesta dos produtos da pesca en xeral, e do peixe en particular como punto crave en calquera dieta equilibrada.

Os peixes e os mariscos teñen como compoñente principal auga, seguido en importancia por proteínas, graxas, vitaminas e minerais. A proporción de cada un destes compoñentes varía segundo a especie e o tamaño do exemplar, ademais do estado de madurez sexual, das condicións do medio onde vivan, e a parte do corpo analizada.

O seu alto contido en proteínas fai que estes produtos sexan altamente recomendables na nosa dieta. Como media atopamos entre un 15-20% en peixes e mariscos, chegando a ser máis alto mesmo en peixes azuis e crustáceos. Ademais, estas proteínas destacan polo seu alto valor biolóxico xa que conteñen todos os aminoácidos esenciais para o organismo.

Outro dos puntos para destacar nutricionalmente nos produtos da pesca é o alto contido en calcio. Este mineral ten grande importancia na formación dos ósos e os dentes, no movemento muscular, a coagulación do sangue e na transmisión do impulso nervioso. As especies que se consumen con espiñas (sardiñas, bocarte...) presentan elevada cantidade deste elemento. Tamén ten importancia en ameixas e berberechos, por exemplo.

O iodo é outro elemento para destacar nutricionalmente nestes produtos. A modo de exemplo entre os peixes está o bonito e tamén o atopamos nos mariscos e nas conservas. O iodo é un elemento fundamental na síntese de hormonas da glándula tiroides, así como no desenvolvemento do feto e do cerebro.

En canto ás vitaminas, as do grupo B (B1, B2, B3 e B12) e as liposolubles como A e E (potente acción antioxidante) e a D (fundamental na absorción do calcio para a remineralización de ósos e dentes), preséntanse en gran proporción nos produtos da pesca.

O peixe é rico en ácidos graxos Omega-3 de cadea longa. Os ácidos graxos Omega-3 de orixe mariña, son en particular esenciais na nutrición infantil, sendo fundamentais no adecuado desenvolvemento do cerebro e do resto do sistema nervioso do/a neno/a considerándose tamén necesario para o desenvolvemento da retina.

Ademais os Omega-3 proporcionan protección cardiovascular, elevan o nivel do colesterol bo (HDL), regulan o nivel de lípidos no sangue, reducen a presión arterial, melloran o estado mental e diminúen o risco de depresión e da enfermidade de Alzheimer.

Como conclusión podemos dicir que unha alimentación con produtos do mar axuda a manter unha alimentación sa e equilibrada con múltiples beneficios para a saúde en xeral da infancia e das persoas adultas. Participa na prevención de enfermidades cardiovasculares e desenvolve funcións importantes no embarazo, a lactación e a infancia.

Fontes:

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>