

¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA DEL PESCADO AZUL?

04/12/2005

Fuente: CICE: Centro de Información de la Conserva Enlatada

INDICE

[1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?](#)

[2.- PESCADOS AZULES](#)

[3.- COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL PESCADO AZUL](#)

[3.1.- LAS PROTEÍNAS](#)

[3.2.- LAS VITAMINAS](#)

[3.3.- LOS MINERALES](#)

[3.4.- EL OMEGA 3](#)

[4.- TIPOS DE PESCADOS AZULES](#)

[4.1.- BONITO DEL NORTE \(Atún blanco\)](#)

[4.2.- JUREL](#)

[4.3.- MELVA](#)

[4.4.- ATÚN](#)

[4.5.- SARDINA](#)

[4.6.- ANCHOA](#)

[4.7.- CABALLA](#)

1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?

Son productos alimentarios frescos que han sido esterilizados, a veces cocinados, y colocados en un envase también esterilizado, cerrado de modo duradero, permanente y perfectamente hermético.

Hablemos del pescado azul. España dispone de una gran tradición pesquera y es uno de los países pioneros en la elaboración de muchos tipos de conservas de pescado azul de alta calidad.

Aquí te ofrecemos una útil información sobre su valor alimentario. Para que sepas lo que comes y aproveches sus propiedades nutritivas.

Fresco o en conserva, el pescado azul es excelente e indispensable en una buena dieta.

2.- PESCADOS AZULES



Los pescados en conserva pertenecen a los denominados azules y se diferencian de los blancos por su alto contenido en grasa (sobre un 10% frente al 2% de los blancos).

Precisamente la presencia de grasa, rica en ácidos poliinsaturados, los convierte en pescados altamente saludables para nuestro organismo.

Los pescados azules, como el bonito del norte, el atún, la anchoa, la sardina, la sardinilla, la caballa, la melva, el jurel o chicharro y la aguja, entre otros, posee una muy

considerable riqueza nutricional que debemos aprovechar en nuestra dieta.

3.- COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL PESCADO AZUL

3.1.- LAS PROTEÍNAS

El elevado contenido proteico de los pescados azules, similar al del huevo o la carne, los sitúa entre los alimentos que intervienen en la formación de la estructura muscular de nuestro organismo. Entre los aminoácidos esenciales que abundan en la proteína de los pescados azules figuran la lisina, fundamental para el crecimiento de los niños, y el triptófano, necesario en la formación de la sangre.

3.2.- LAS VITAMINAS

Los pescados azules son, además alimentos de fácil digestión y una excelente fuente de vitaminas y minerales, que se mantienen íntegros en la conserva.

Están presentes la vitamina A, que fortalece nuestro sistema inmunológico, la D, que previene la osteoporosis, la E, que ejerce un efecto protector antioxidante, y las del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina y vitaminas B₆ y B₁₂), que permiten la conservación de los tejidos nerviosos y facilitan la transformación de los alimentos en energía.

3.3.- LOS MINERALES

Entre los minerales que aportan los pescados azules cabe destacar el fósforo, el potasio, el magnesio, el hierro, el sodio y el calcio.

El fósforo está presente en la formación de los huesos y regula nuestra energía. Se aconseja para combatir la falta de memoria y la depresión nerviosa.

El potasio nutre nuestro sistema muscular y las células cerebrales, tonifica el organismo y fortalece el sistema inmunitario.

El magnesio es un elemento clave en la transmisión neuromuscular y un gran regenerador de la energía nerviosa.

El hierro es un mineral esencial en las dietas para corregir la anemia o el insomnio. La hemoglobina necesita hierro para fortalecer los vasos sanguíneos.

El calcio, tan necesario en el crecimiento de los niños y en la alimentación de las mujeres embarazadas y de las personas mayores, se encuentra, sobre todo en aquellas especies que se comen con espina, como es el caso de la sardina enlatada.

3.4.- EL OMEGA 3

Los pescados azules, con larga tradición en la conserva, destacan por su aportación de ácidos grasos oleico, linoléico –esencial, pues el organismo no lo sintetiza y sólo puede obtenerse a través de la alimentación- y omega 3.

El omega 3 es una grasa poliinsaturada con demostrados beneficios para el corazón, puesto que ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, disminuye la presión arterial, aumenta la vasodilatación y reduce, por tanto, los riesgos de infarto miocárdico.

Los primeros descubrimientos que llevaron al hallazgo de este nutriente tuvieron lugar a principio de los años setenta cuando unos científicos daneses trataban de averiguar por qué el índice de infarto entre los esquimales era casi inexistente, comparado con el de los europeos.

No podía tratarse de una razón genética porque cuando los esquimales emigraban a Europa y se adaptaban a los hábitos alimenticios de este continente su tasa de infarto se equiparaba a la de los europeos.

Las investigaciones revelaron que el escudo protector de los esquimales no era otro que su alto consumo de pescado azul.

Lo mismo ocurre en Japón, donde el pescado constituye un alimento cotidiano y el índice de mortalidad por enfermedades cardiovasculares es considerablemente bajo.

La proporción de ácidos omega 3 en los pescados azules, frescos y en conserva, atiende a diversos factores que afectan a estas especies:

- La edad y el tamaño. A más edad y peso, mayor cantidad de grasa.
- Estación en la que se pesca. Algunas especies acumulan más grasa en determinadas épocas del año. La caballa contiene el doble de omega 3 en otoño que en invierno.
- Medio en que viven. Los pescados marinos tienen más omega 3 que los de agua dulce.
- Alimentación. Los que se alimentan de plancton, muy rico en omega 3, como las anchoas, el bonito o el atún, tienen mayor cantidad de este ácido graso.

4.- TIPOS DE PESCADOS AZULES

4.1.- BONITO DEL NORTE (Atún blanco)

Perteneciente a la familia de los túnidos, el bonito del Norte es un pescado de color azul plateado, de carne blanca, que puede llegar a pesar más de cinco kilos y a medir un metro de longitud.

4.2.- JUREL

También conocido con el nombre de chicharro o chincho, el jurel es un pez de cuerpo alargado y hocico puntiagudo que destaca por sus enormes ojos. De dorso azul o verdoso y de vientre blanquecino, el jurel es un pez gregario y buen nadador.

4.3.- MELVA

De la familia de los escómbridos, la melva se distingue fácilmente por la presencia de unas quince rayas oblicuas de color oscuro a ambos lados de la zona dorsal. Su lomo es azul acerado y su vientre plateado.

4.4.- ATÚN

Es un pez cuya morfología le permite ser un excelente nadador, pudiendo alcanzar velocidades de hasta 70 km por hora. De cuerpo fusiforme, el atún tiene una cabeza triangular y una boca relativamente pequeña.

4.5.- SARDINA

De la orden de los cupleiformes, la sardina es uno de los peces pelágicos más abundantes en el mundo. La parte superior de su cuerpo, cubierto de escamas, es verde azulado, sus costados y abdomen plateados y la aleta dorsal y la cola gris oscuro.

4.6.- ANCHOA

Se entiende por anchoa al producto obtenido tras el tratamiento en salazón de un pez denominado boquerón. De la familia de los engráulidos, la anchoa presenta un cuerpo chato y plateado, con pequeñas escamas y fuertes mandíbulas de dientes afilados.

4.7.- CABALLA

También conocida como sarda o verdel, la caballa es un escómbrido con cuerpo de color azul con bandas oscuras, vientre plateado y aletas grises.