

Cuidar la salud y el medio ambiente: dos razones para incluir pescado azul en nuestra dieta

Gumersindo Feijoo

Gumersindo Feijoo es Catedrático de Ingeniería Química por la Universidad de Santiago de Compostela.

Coautor de "Pescaenverde", Marca de Garantía de Calidad de la Universidad de Santiago de Compostela, registrada en las oficinas española y europea de patentes y marcas.



La sociedad actual tiene cada vez una mayor preocupación por la dieta debido a cuestiones económicas, nutricionales, religiosas e ideológicas. La clave radica en conseguir una dieta equilibrada que cuide de nuestra salud y la del planeta.

Las dietas atlántica y mediterránea tradicionales son dos opciones que nos aseguran estos requisitos. En ambas la ingestión frecuente de pescado desempeña un papel importante por sus características nutricionales y organolépticas.

A nivel mundial, el consumo anual per cápita de pescado en los últimos 50 años casi se duplicó, pasando de 10,75 kg en 1970 a 20,03 kg en 2021. Presenta un crecimiento exponencial en países como China, donde el consumo anual per cápita subió de 4,58 kg en 1970 a 39,87 kg en 2021, y crecimientos sustanciales en países como México, donde se triplicó (de 4,06 kg en 1970 a 13,87 kg en 2021).

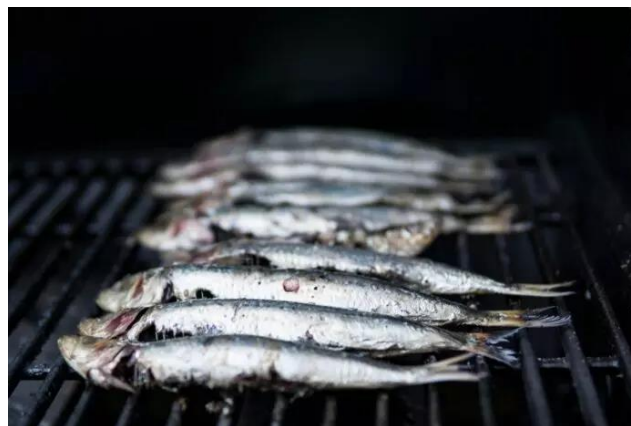


Evolución del consumo de pescado anual per cápita en los últimos 50 años.

Gráfico: Gumersindo Feijoo, con datos de Our World in Data

Se denomina pescado azul aquel pescado con una proporción de grasa (lípidos) en su musculatura superior al 5-6%, siendo la sardina, el bonito del norte, el jurel y la caballa algunos de sus representantes más significativos.

Además, el pescado azul formó parte del acervo cultural a lo largo de la historia. Por ejemplo, en países como España la sardina es típica en la noche de San Juan y es también tradicional la costera –temporada de pesca– del bonito, debido a la migración estacional en busca de aguas ricas en nutrientes y temperatura adecuadas para reproducirse y alimentarse.



El pescado azul en una dieta saludable

El pescado azul se caracteriza por incluir en su composición tres elementos nutricionales fundamentales:

- Los ácidos grasos polinsaturados omega 3, que ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.
- Los péptidos (moléculas proteicas formadas por la unión de dos o más aminoácidos), que se caracterizan por una actividad biológica beneficiosa para la salud, actuando en la prevención o tratamiento de diferentes enfermedades como la hipertensión, la diabetes o la obesidad.
- El aporte de vitaminas (por ejemplo, A, D y E) y otros oligoelementos como el magnesio, selenio y yodo.

Los beneficios de esta combinación de nutrientes se pusieron de manifiesto en el desarrollo del proyecto GALIAT, liderado por el Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, que consistió en un estudio de campo para determinar el efecto que sobre la población tiene una dieta atlántica tradicional. Los resultados demuestran una reducción del síndrome metabólico (grupo de aficiones que aumentan el riesgo de sufrir cardiopatía coronaria o diabetes).

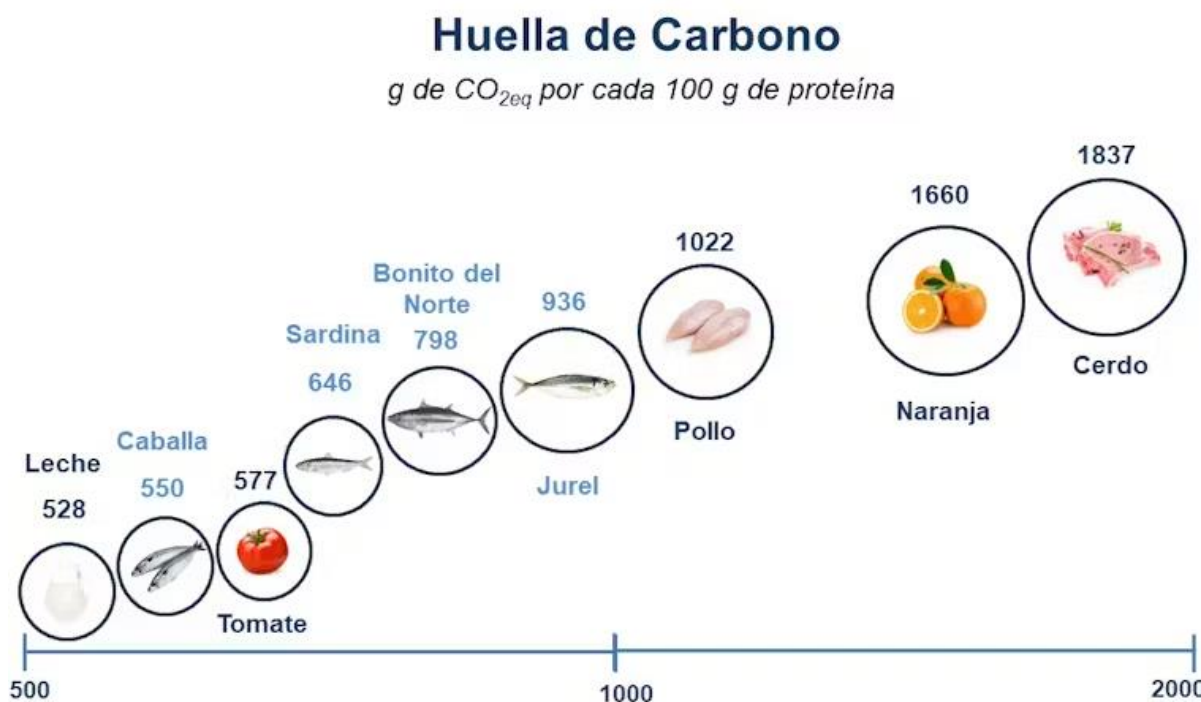
Sostenibilidad de las artes de pesca

La época de pesca de la sardina, el jurel y la caballa se extiende, con mayor o menor intensidad, de mayo a octubre, puesto que el plancton es más abundante en esta época y, al alimentarse de él, el pescado azul acumula gran cantidad de grasa que potencia su sabor.

La técnica de pesca más común utilizada en la captura del pescado azul es el cerco, una de las artes de pesca con menor impacto ambiental:

- Los descartes (aquella parte de la captura que no se retiene a bordo y se tira al mar) son mínimos o inexistentes. La técnica se denomina "cerco" porque significa "rodear" el cardumen (banco de pescados) para su captura. Es una técnica muy selectiva y que respeta la biodiversidad.
- Si consideramos su huella de carbono (kilogramos de dióxido de carbono equivalentes emitidos a la atmósfera de forma directa o indirecta a lo largo de todas las etapas de la cadena de valor) es una de las opciones alimentarias con menor impacto, ya que su huella en función de la energía proteica que nos proporciona es de las más bajas.

Por ejemplo, la caballa tiene un valor medio de 550 g de CO₂ eq por cada 100 g de proteína y la sardina tiene un valor medio de 646 g de CO₂ eq por cada 100 g de proteína. Estos valores son del orden de magnitud de los productos lácteos, las verduras y legumbres, e inferior a la mayoría de las frutas y la carne.



El pescado azul en la cocina tradicional

El consumo de pescado es coetáneo a la evolución del *Homo sapiens*. Nuestra especie lo incorporó como alimento básico desde sus orígenes y su elaboración se fue perfeccionando a lo largo de la historia.

El pescado azul se presta a multitud de diferentes elaboraciones en la cocina, desde la sencillez de la brasa o la plancha, a platos con mayor elaboración como el tataki o el papillote. Una de las ventajas que presenta el pescado azul reside en la facilidad de su limpieza, la sencilla eliminación de las espinas supone un aliciente para que durante la infancia se introduzca este alimento como elemento de la dieta básica.

Dados sus beneficios nutricionales y el bajo impacto ambiental de su captura, este tipo de pescado es una excelente opción para incorporarlo regularmente a nuestra dieta.

Artículo publicado originalmente en [The Conversation-España](#).

