

La Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación destaca el valor nutritivo de los productos acuáticos

El pescado, el marisco y las algas son una fuente de alimento saludable. Así lo destacó el presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, Antonio Villarino, en la conferencia "Aspectos nutricionales y beneficios de los productos acuícolas" que tuvo lugar en el Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología el pasado 19 de enero en el marco de la exposición ¿Acuicultura? Descúbrela impulsada por la Fundación OESA.

En el transcurso de la ponencia Villarino apuntó que apenas se encuentran diferencias entre las propiedades nutricionales del pescado de acuicultura y el salvaje. En ambos casos, destaca su contenido en vitaminas del grupo B, liposolubles A y D, además de ciertos minerales, como el fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro y yodo, en cantidades variables en función de la especie.

A estas propiedades se suma, a diferencia de otros alimentos de origen animal, los ácidos grasos poliinsaturados, entre los que se encuentran los omega 6 y omega 3, relacionados con la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo asociados, como el colesterol en la sangre, según indicó Villarino.

En relación al valor energético, la grasa es el nutriente más abundante en los pescados azules y, por lo tanto, éstos son más energéticos -hasta 120-200 Kcal por cada 100 gramos-, casi el doble que los pescados blancos y los mariscos -70-90 Kcal por cada 100 gramos-. Sin embargo, Villarino advierte que también hay que tener en cuenta su forma de elaboración. Así, un pescado blanco puede aportar la misma energía que un pescado azul si se consume rebozado.

En cuanto al aporte proteico, el presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación señaló que el tipo de proteínas del pescado es lo que determina su textura o consistencia, digestibilidad, conservación, así como los cambios de sabor y color que experimenta el pescado. En comparación con la carne, el pescado posee una proporción inferior de colágeno, una proteína del tejido conjuntivo que confiere mayor firmeza y dureza, Por este motivo, el pescado es más tierno y es más fácil de digerir que la carne y el marisco, según Villarino.

Por último, el presidente de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación destacó el potencial de las algas en la industria alimentaria y sus aplicaciones en acuicultura, cosmética y farmacia, entre otros campos.

Más información sobre la exposición en www.acuicultura-descubrela.es