



Yolanda Albelda. Nutricionista.
Profesora del Centro Superior
de Hostelería de Galicia

Pescado: prestigio creciente

FISH: INCREASING PRESTIGE

**Yolanda Albelda. Nutritionist.
Professor at the College of
Catering in Galicia**

Fish is one of the foods most appreciated by professionals: nutritionists, endocrinologists, doctors, chefs and, of course, by the consumers themselves. We can say that its value is on the rise as it has almost all the advantages that we could ask of a food and very few drawbacks. Over the past few years, due to excesses and bad dietary habits, there has been a substantial increase in cardiovascular diseases, hypercholesterolemia and hypertriglyceridemia, overweight and obesity, which has led to a considerable research effort being made. This has given rise to the discovery of the nutritional values of fish. Here are just a few:

- Important source of proteins, with a high biological value, similar to those found in meat, although with a low cholesterol content.
- Fats very rich in Vitamin A – for growth – Vitamin D – anti-rickets – Vitamin B and PP.
- Source of very important minerals, such as iodine.
- Easy to digest. Excellent for people with digestive problems.
- Contribution of fatty acids essential for the diet, the Omega-3s.

The fat content varies a good deal depending on the different species, from less than 1% of fat content to around 15%. Blue fish, discredited at one time in the past for its high content in fats is highly recommended nowadays for its capacity to

El pescado es uno de los alimentos más apreciados por los profesionales: nutricionistas, endocrinos, médicos, cocineros o, cómo no, por los propios consumidores. Podemos afirmar que es un valor en alza ya que tiene casi todas las ventajas que se le pueden exigir a un alimento y muy pocos inconvenientes.

En los últimos tiempos, debido a los excesos y a los malos hábitos dietéticos han aumentado mucho las enfermedades cardiovasculares, la hipercolesterolemia y la hipertrigliceridemia, el sobrepeso o la obesidad, lo que ha generado un gran esfuerzo de investigación que ha permitido descubrir los valores nutricionales del pescado. Destaquemos algunos:

- Fuente importante de proteínas, de alto valor biológico, semejantes a las de la carne, aunque con un bajo índice de colesterol.
- Grasas muy ricas en vitamina A – del crecimiento-, vitamina D – antirraquítica-, vitamina B y la PP.
- Fuente de minerales muy importantes, como el yodo.
- Fácil digestión. Excelente para digestiones pesadas.
- Aporte de ácidos grasos esenciales para la dieta, los Omega-3.

El contenido en grasa varía mucho según las diferentes especies: desde menos de un 1% de grasas hasta alrededor del 15%.

El pescado azul, desprestigiado en el pasado por su elevado contenido en grasas y muy recomendado en la actualidad por su capacidad de disminuir los valores de colesterol, debe sus grandes propiedades terapéuticas principalmente a un ácido graso, el "Omega-3". Datos epidemiológicos evidencian que existe una relación directa entre la prevalencia de las enfermedades cardiovasculares (ECV) y los valores plasmáticos de colesterol. Así, el riesgo coronario está relacionado con las concentraciones de colesterol unido a las lipoproteínas de baja densidad, conocido como colesterol "malo". Por otro lado, con la concentración de colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad, el colesterol "bueno", ya que dichas proteínas conducen el colesterol hasta el hígado para su eliminación, además de ser anticoagulantes.

Durante la digestión, las grasas se descomponen en ácidos grasos, que se absorben por separado. La ingesta de ácidos grasos saturados (origen animal excepto pescados) está directamente relacionada con el aumento de las concentraciones de colesterol "malo". Por su parte, los ácidos grasos poliinsaturados (origen en pescado) reducen la concentración de colesterol y de triglicéridos. Los ácidos grasos poliinsaturados son denominados esenciales, porque no pueden ser sintetizados por el organismo y deben ser aportados en la dieta.

Estamos en situación de afirmar la importancia de una dieta equilibrada para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y otras (desde cáncer a migraña), así como su tratamiento y alivio. Además es mucho más importante controlar el tipo de ácidos grasos ingeridos que la cantidad. Finalmente señalemos que el organismo los absorbe mejor en el propio pescado que de otras maneras, como, por ejemplo, cápsulas o alimentos enriquecidos. ↓

reduce cholesterol values.

It mainly owes its important therapeutic properties to a fatty acid, "Omega-3". Epidemiological data shows that there is a direct relationship between the prevalence of cardiovascular diseases and the plasmatic values of cholesterol. So, cardiac risk is linked to low density lipoproteins known as "bad" cholesterol. Also, the risk decreases with the concentration of cholesterol linked to high density lipoproteins – "good" cholesterol – since these proteins take the cholesterol to the liver to be eliminated, apart from being anti-coagulants. During digestion, fats are broken down into fatty acids, which are absorbed separately. Ingestion of saturated fatty acids (of animal origin not found in fish) is directly linked with the increase of concentrations of "bad" cholesterol. Also, the polyunsaturated fatty acids (deriving from fish) reduce the concentration of cholesterol and triglycerids. The polyunsaturated fatty acids are termed as essential because they are not synthesized by the organism and should be included in the diet. We are in a position to state the importance of a balanced diet to prevent cardiovascular and other diseases (from cancer to migraine) as well as their treatment and relief. Furthermore, it is far more important to control the type of fatty acids ingested rather than the quantity. Finally, we note that the organism absorbs them better in fish itself than in other ways, such as, for example, in capsules or enriched foods.