

LOS ÍNDICES DE MORTALIDAD POR CUALQUIER DOLENCIA SE REDUCEN UN 17% EN CONSUMIDORES DE PESCADO

Científicos de EE UU recomiendan campañas para que la población incluya alimentos marinos en su dieta

Escribe Carmen Parada

La mortalidad por cualquier enfermedad entre las personas que consumen pescado en su dieta habitual es el 17% más baja que las que no consumen productos del mar, según afirmó el director de la Salud Pública de Harvard y asesor del Gobierno de los EE UU en materia de alimentación, **Eric Rimm**, en las jornadas organizadas por la Asociación Española de Mayoristas, Transformadores, Importadores y Exportadores de Productos de Pesca y la Acuicultura (Conxemar), en colaboración con la cátedra Ferrán Adriá y el Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. Este experto explicó que en su país se ha iniciado una campaña para acostumbrar a la población a consumir pescado ya que la ingesta de este alimento es un 70% menor que en España, uno de los países del mundo de población más longeva junto con Japón, otro país que considera el pescado como alimento fundamental de su dieta.

Alimento saludable para embarazadas

Señaló el científico estadounidense que las grasas de pescado, el omega3, son saludables para las mujeres embarazadas y reduce entre un 20 y un 30% la posibilidad de sufrir una afección coronaria y al ser beneficiosas para el cerebro, al que fortalece, se evita también la incidencia de infartos cerebrales.

Rimm añadió que el consumo de pescado evita la obesidad, tan frecuente entre la población norteamericana, y el riesgo de diabetes por su escaso contenido en grasas, ya que las únicas que contienen son los beneficiosos ácidos gra-

dos omega3, presentes en todos los pescados, especialmente en los azules. Indicó además que las características, ácidos, minerales y vitaminas, no se destruyen sea el pescado congelado o fresco, cocido, frito, o a la plancha.

Los mejores y más sanos nutrientes

Estas jornadas no hicieron si no poner de manifiesto lo que en esta página gastronómica venimos sosteniendo mes tras mes: el pescado es uno de los alimentos imprescindibles para el hombre, por sus cualidades preventivas, por el aporte de nutrientes que proporciona y por su baja contaminación en un mundo en el que nunca sabemos lo que comemos.

Estamos ahora en la época en que los peces azules están en comida, especialmente las sardinas, los jureles, las palometas y un sin número de pescado que encontraremos en las pescaderías. Es la temporada del atún, el maravilloso bonito y atún que llega a las costas gallegas y es por tanto el momento de comprarlo barato y ponerlo en conserva para todo el año. Nos sacará de muchos apuros y llenará nuestra mesa de comida saludable para toda la familia.

El atún y el bonito tienen todas las cualidades del pescado azul, proteínas de alto valor biológico con todos los aminoácidos esenciales. Contienen fósforo, magnesio, yodo, hierro y vitaminas A y D, así como otras del grupo B, como el ácido fólico, interesantísimo para el sistema nervioso y para fortalecer los huesos.

La receta que ofrecemos es una conserva que podemos hacer nosotros mismos y conservar incluso años. ↓

LA RECETA

Conserva de atún

Ingredientes: Atún de 5 kilos, aceite, vinagre y ajos.

Despiezar el atún separando las partes negras de las blancas y la ventresca del resto. Cortar en rodajas muy grandes. En una cazuela con agua fría poner a cocer el atún con una hoja de laurel, lentamente durante una hora, hasta que la carne del pescado esté blanca. Al cabo de ese tiempo escurrir y enfriar. Sacar las espinas y la piel y dejar

trozos grandes. Si hay migas ponerlas a un lado. Esterilizar los frascos y las tapas en los que se va hacer la conserva hirviéndolos en agua. Sacar y rellenar sin dejar huecos procurando no romper los trozos de atún. Aparte mezclar aceite de oliva suave con aceite de girasol, mitad por mitad y poner esta mezcla en los frascos procurando que no quede aire. Cubrir bien el cuello del frasco con aceite y poner un chorrito de vinagre y un diente de ajo partido por la mitad a lo largo. Se cierran los frascos y se esterilizan

en agua hirviendo durante dos horas. Etiquetar con fecha y nombre de la conserva y guardar.

La ventresca

Las partes negras del atún son también comestibles, es lo que los andaluces convierten en mojama. Se pueden poner igualmente en conserva.

La ventresca al ser un bocado exquisito, es preferible tomarlas asada o al horno, simplemente con ajo y aceite. ↓