

PESCADO SALVAJE, FUENTE DE SALUD NATURAL

Existen numerosos estudios científicos que demuestran que consumir de una a dos porciones de pescado a la semana, en especial de los que tienen un alto contenido de Omega-3, reduce el riesgo de mortalidad coronaria en un 36% y el de mortalidad total en un 17%. Los beneficios del pescado son suficientemente conocidos en el mundo de la nutrición y la dietética y sus ácidos grasos Omega-3 han sido asociados a un sinfín de refuerzos alimenticios saludables.

Un estudio publicado en la prestigiosa revista norteamericana 'Neurology' demuestra, además, que entre las ventajas de la despensa marina se encuentra también la prevención de anomalías cerebrales que pueden pasar desapercibidas. El infarto cerebral 'silencioso' es rápido, impetuoso y especialista en obstruir las arterias, provocando la falta de oxígeno. Su presencia puede pasar desapercibida en algunos exámenes médicos. Los adultos de mayor edad son el colectivo más propenso a sufrir este tipo de ataques, asociados a problemas de demencia. Hoy se sabe que el consumo de pescado puede prevenir estas patologías e incluso mejorar la salud de estos enfermos.

Escribe Concha Gómez

En contra de los informes de la Agencia Estadounidense del Medicamento (la FDA), publicados cinco años atrás, en los que desaconsejaba la ingesta de atún por su relativamente alto contenido de mercurio, actualmente, este alimento está consolidado como uno de los pescados más beneficiosos para combatir el riesgo de anomalías vasculares en el cerebro.

Para llegar a esta conclusión, los autores del estudio han evaluado a 3.360 pacientes menores de 65 años que se habían sometido a una resonancia magnética entre 1992 y 1994.

Observando las dietas de los pacientes, los científicos advirtieron que aquellos que consumían pescado al menos tres veces por semana tenían menos daños cerebrales aso-

ciados con cuadros de ictus o hemorragias encefálicas, en comparación con los que sólo lo ingerían una vez al mes. De esa manera, el estudio recoge que "cada ración semanal de atún u otro tipo de pescado reduce el riesgo de sufrir una anomalía cardiovascular 'silenciosa' en un 7%". Las imágenes obtenidas por medio de las resonancias mostraban, además, que la materia blanca de los individuos que incluían regularmente este alimento en su dieta se encontraba en mejor estado y que los daños en ella eran un 10% menores.

Se calcula que el consumo de pescado aporta aproximadamente el 12% de la proteína animal ingerida por los humanos. En España, el consumo se sitúa por encima de los 31 kilos por habitante y año, según datos

(continúa en pág. 8...)

WILD FISH, A NATURAL SOURCE OF HEALTH

Numerous scientific studies show that the weekly consumption of one or two portions of fish, in particular those containing high levels of Omega-3, can reduce coronary deaths by 36% and total deaths by 17%. The benefits of fish are well known in dietary and nutritional circles and their Omega-3 fatty acids have long been associated with healthy eating habits.

Furthermore a report published by the prestigious North American magazine "Neurology" shows that amongst the benefits of our marine larder, the prevention of often unnoticed cerebral abnormalities can be found. The "silent" cerebral stroke is quick, sudden and a specialist in blocking arteries, thus provoking oxygen starvation. Its presence can sometimes go unobserved in routine medical examinations. The elderly are more prone to these types of episodes associated with mental disorders. Nowadays it is known that the consumption of fish can help prevent these disorders and indeed improve the condition of those affected.



In contrary to reports published five years ago by the Food and Drugs Administration in which the consumption of tuna fish was advised against due to a relatively high mercury content, this is now considered as one of the most beneficial fish in overcoming cerebral vascular abnormalities.

In reaching these conclusions, the authors evaluated 3,360 patients younger than 65 years of age who had been subjected to a magnetic resonance between 1992 and 1994. On studying the diets of these patients, scientists observed that those who consumed fish at least three times a week had less cerebral damage associated with ictus or brain haemorrhage in comparison to those who consumed fish only once a month. Thus the study concludes that "each weekly portion of tuna or

other type of fish reduces the risk of suffering a "silent" cardiovascular abnormality by 7%". The images obtained from the resonances showed, moreover, that the white matter of those individuals who included fish in their diet on a regular basis was in better condition and that damage was reduced by 10%.

It is estimated that the consumption of fish accounts for about 12% of the animal protein consumed by humans. In Spain, fish consumption is around 31 Kgs per capita per year according to the Ministry of Health and Consumer Affairs and is above that of the majority of European countries but much lower than that of Japan (200 grs per capita per day) or the Eskimos who eat 700 grs per day. In another study by the University of Pittsburgh, USA, it was shown that due

CORDOARIA
OLIVEIRA SA'
 Cordeleros desde 1825

Cables de acero

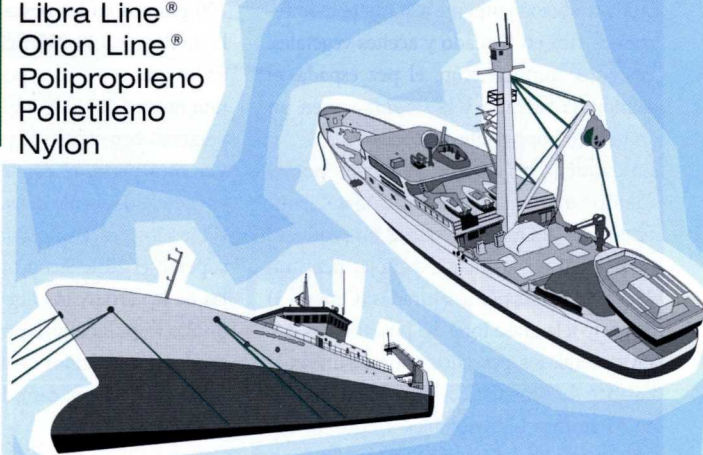
- Green Strand®
- Super Yellow fin®
- Super Atlantic®
- Super Atlantic Star
- Zincal Compact®



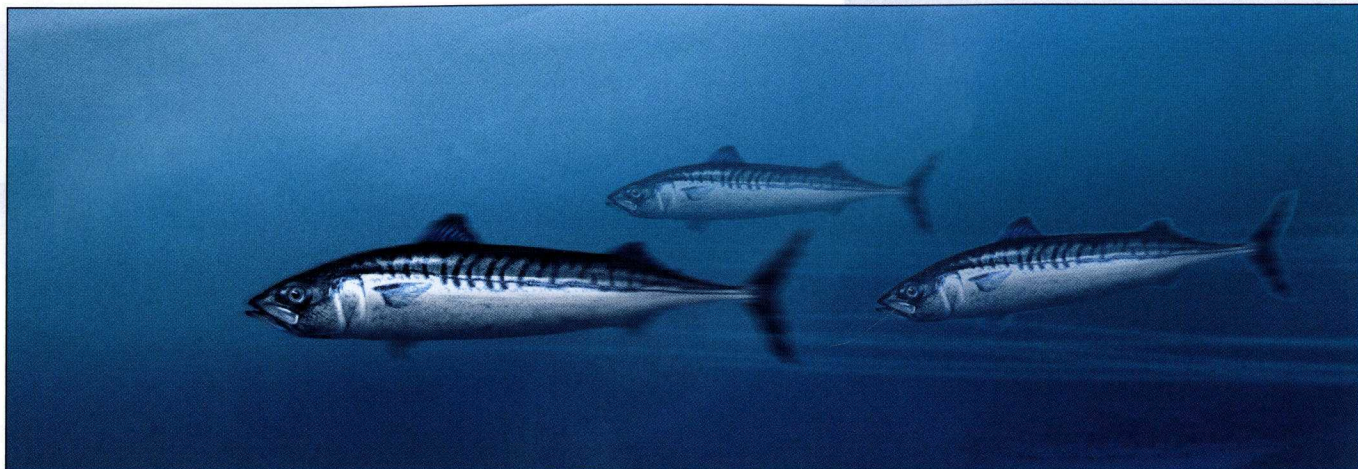
Trallas mixtas

Hilos y cabos sinteticos

- Delphin Line®
- Astra Line®
- Libra Line®
- Orion Line®
- Polipropileno
- Polietileno
- Nylon



Todos los cables son fabricados por
 Cordoaria Oliveira Sá



(...viene de pág. 6)

del Ministerio de Sanidad y Consumo y es superior a la cifra de la mayoría de países europeos pero muy por debajo de la cantidad consumida en Japón (200 gramos por habitante/día) o los esquimales, que ingieren 700 gramos diarios. Otro estudio realizado por la Universidad de Pittsburg (Estados Unidos) demuestra que la ingesta de pescado diario en Japón hace que los japoneses residentes en ese país tengan doble del nivel de ácidos grasos "Omega-3" en la sangre que los japoneses que viven en Estados Unidos. De igual manera, el índice

algunos elementos minerales y un contenido calórico relativamente bajo. El reducido contenido en grasa de muchas especies de pescado y los efectos beneficiosos de los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 presentes en los pescados grasos, sobre todo en los pescados azules, son aspectos importantes que hay que considerar en la dieta de la población de los países desarrollados con un elevado número de muertes por enfermedades cardiovasculares.

Al margen de la salud cardiovascular, las propiedades nutritivas del pescado otorgan

to the daily consumption of fish in Japan, the residents in that country have double the quantity of Omega-3 fatty acids in blood than the Japanese who live in the United States. Also, the incidence of heart disease in Japan has always been very low. In Europe, the Western Mediterranean countries have the greatest life expectancy due to the low incidences of heart disease through the "Mediterranean Diet" rich in fish and vegetable oils. Fish such as tuna, swordfish, hake and sardines have an important content of Omega-3.

In Spain, studies by the Senior Scientific Research Centre (CSIC) have shown that of the total fat content of hake, a traditional component of the Spanish diet, 48.5% is polyunsaturated (Omega-3). In general fish contains an optimum balance of high biological value proteins, hydro soluble and oil soluble vitamins, some minerals and a relatively low calorie count. The low fat content of some fish species and the beneficial effects of the Omega-3 poly-unsaturated fatty acids present in oily or

"blue" fish are important factors to be considered in the diet of developed countries with a high death rate from cardiovascular diseases.

Cardiovascular health considerations aside, the nutritional properties of fish make this food beneficial to health and as part of a balanced healthy diet, provide a means of preventing numerous disorders. The calorie count is low, around 70-80 Kcal per 100 grs in white fish, such as hake and 120-200 Kcal per 100'grs in oily or "blue" fish which makes it an excellent dietary option for people with a weight problem. On the other hand, the protein content of fish and shellfish is around 15-20% and that of "blue" or oily fish and crustatians over 20%. These proteins, like those of meat and eggs, are considered to be of high biological value as they contain adequate quantities and proportions of all the essential amino acids required by the body. The smaller fish whose bones are also edible, such as the sardine, the small horse mackerel or the anchovy

El 48,5% de la grasa total que contiene la merluza es poliinsaturada (Omega-3)

de mortalidad derivada de enfermedades cardiaco-coronarias en Japón ha sido siempre muy bajo. En Europa, los países del Mediterráneo occidental son los que presentan mayor esperanza de vida por baja prevalencia de enfermedades cardiovasculares, atribuida tradicionalmente a la "dieta mediterránea" rica en pescado y aceites vegetales. Pescados como el atún, el pez espada, el salmón, la merluza y la sardina tienen un contenido importante en Omega-3.

En España, un estudio realizado por el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) la merluza, que es un producto tradicional en la dieta española, tiene un 48,5% de grasas poliinsaturadas (Omega-3) respecto a la grasa total del pescado.

En general, los pescados aportan un buen balance de proteínas de alto valor biológico, vitaminas hidrosolubles y liposolubles,

a este alimento efectos beneficiosos para la salud, por lo que su ingesta, dentro de una alimentación sana y equilibrada, constituye un modo de prevenir la aparición de ciertas dolencias. Su contenido calórico es relativamente bajo y oscila entre 70-80 Kcal por 100 gramos en los pescados magros como la merluza y 120-200 Kcal por 100 gramos en los grasos o azules, por lo que constituye una buena opción para la alimentación de personas con exceso de peso.

Por otra parte, el contenido de proteínas en pescados y mariscos ronda el 15-20%, si bien los pescados azules y los crustáceos superan el 20%. Sus proteínas, al igual que las de la carne y los huevos, se consideran de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita en cantidad y proporciones adecuadas.

(continúa en pág. 10...)

provide an excellent source of dietary calcium, a mineral which is accumulated in the skeleton. Thus, it is estimated that the calcium content of 100 grammes of sardine is 300 milligrams, 210 milligrams in 100 grammes of anchovy and 128 milligrams in clams and cockles. Wild fish and shellfish represent an excellent dietary resource for the prevention of goitre, a disease generally associated with a deficiency of iodine consumption and characterised by an abnormal growth of the thyroid gland which regulates bodily functions. Fish, above all salt water fish, are an excellent source of iodine, in particular species such as red mullet, halibut, salmon, salt cod, mussels and the tunas such as blue fin and albacore.

Fish contains a lot of vitamins from the B group: B1, B2, B3 and B12, fat soluble vitamins such as A and D and to a lesser extent E, present mainly in the liver of white fish and in the flesh of "blue" or oily fish. This important source of vitamins makes it a valuable aid in the prevention of many other health disorders. Unlike other foods of animal origin, fish contains between 25 and 45% of polyunsaturated fatty acids, crustatians from 40 to 50% and bi-valve shellfish between 30 and 45%. Amongst these fatty acids, linolenic acid from the Omega-6 group and EPA (eicosapentaenoic acid) and DHA (docosahexaenoic acid) from the Omega-3 group are noteworthy. The

Los beneficios cardiovasculares de los Omega-3

Los ácidos grasos Omega-3 poliinsaturados que aporta al organismo humano el consumo de pescado contribuyen a estabilizar el metabolismo de las grasas. En especial, disminuyen el nivel de colesterol LDL (o "malo"), por lo que es un aliado excelente en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los ácidos grasos omega-3 desempeñan funciones importantes en el embarazo, la lactancia y la infancia ya que contribuyen al desarrollo del sistema nervioso y la retina. El bebé que toma pecho recibe estos ácidos grasos de forma natural a través de la leche materna. Por otra parte, los Omega-3 tienen efectos favorables sobre el sistema inmunológico y favorecen la evolución de algunas enfermedades o facilitan su tratamiento, como en el caso de la artritis reumatoide. El efecto de una dieta rica en pescado o sobre el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la población general ha

sido causa de numerosos estudios a nivel mundial, como el realizado en la ciudad de Kuopio (Finlandia). En él se concluye que tomar pescado tres veces por semana reduce alrededor de un 30% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En el caso de pacientes cardiovasculares se han realizado estudios que demuestran que el control de los factores de riesgo junto con la ingesta de pescado son las medidas más eficaces para evitar nuevos episodios y reducir la mortalidad. Asimismo, está comprobado que la ingesta de pescado reduce el riesgo de sufrir arritmias y eventos cerebrovasculares isquémicos, disminuye los triglicéridos y ligeramente la tensión arterial. Los ácidos grasos insaturados, denominados genéricamente ácidos Omega-3 son esenciales para el organismo humano porque no se sintetizan totalmente, aunque son necesarios para su normal desarrollo y función.



LA MEJOR CALIDAD EN ALMACENAJE FRIGORÍFICO

Puesto de inspección fronterizo de la U.E., Depósito Aduanero, 27.000 Tm de capacidad en estanterías, carga y descargas de buques y contenedores, clasificación, paletización, picking, gestión de mercancías a través de Internet ...

Conózcenos mejor en nuestra web:
www.frigalsa.com



FRIGORÍFICOS DE GALICIA S.A.
La Rioux-Teis S/N (Ap:973)
36216 VIGO - ESPAÑA

Tel: +34 986 45 88 55
Fax: +34 986 45 11 46
frigalsa@frigalsa.com

PESCADO Y SALUD

SEAFOOD AND HEALTH

(...viene de pág. 8)

Los pescados pequeños, cuya espina es también comestible, como es el caso de la sardina, los chinchos o la anchoa constituyen una excelente fuente alimenticia de calcio, mineral que se acumula en el esqueleto. Así, se estima que el contenido de calcio presente en 100 gramos de sardina es de 300 miligramos, 210 miligramos en cada 100 gramos de anchoa y 128 miligramos en las almejas y berberechos.

El pescado salvaje y el marisco representan una excelente fuente dietética para prevenir el bocio, enfermedad que se caracteriza por el crecimiento anormal de la glándula tiroidea que regula el funcionamiento del organismo y que está ocasionada generalmente por deficiencias en la ingesta de yodo. El pescado, sobre todo el de mar, es una excelente fuente de yodo particularmente especies como salmonete, halibut, salmón,

polyunsaturated fatty acids, in particular those from the Omega-3 group, are behind many of the healthy aspects of oily fish and their vital importance in the treatment of cardio vascular diseases. Finally the consumption of fish can be beneficial in alleviating symptoms of inflammatory diseases such as rheumatoid arthritis and can help in the prevention of serious diseases such as cancer and diabetes. A Canadian epidemiological study in 41 countries from the five continents shows that the prevalence of non insulin dependant diabetes mellitus accompanied by obesity is significantly higher in countries with a low fish consumption as opposed to countries in which fish is consumed on a regular basis.

diet in the development of cardiovascular diseases on the population as a whole has been the subject of many world-wide studies such as that made in Kuopio in Finland. Here it was concluded that eating fish three times a week reduced the risk of cardiovascular diseases by 30%. In the case of cardiovascular patients, studies have been done which show that controlling the risk factors together with the consumption of fish are the most efficient measures for avoiding new episodes and reducing fatalities. It has also been shown that the consumption of fish reduces the risk of suffering arrhythmias and episodes of Ischemic Cerebrovascular Accident, reduces triglycerides and slightly reduces blood pressure.

CARDIOVASCULAR BENEFITS OF OMEGA-3

The unsaturated Omega-3 fatty acids provided to the human organism via the consumption of fish help to stabilise the metabolism of fats. In particular they reduce the levels of LDL (or "bad") cholesterol and are therefore an excellent ally in the prevention of cardiovascular disorders. Omega-3 fatty acids carry out important functions during pregnancy, lactation and infancy as they contribute to the development of the nervous system and the retina. Breast fed babies receive these fatty acids naturally via the mothers milk. On the other hand, Omega-3 has beneficial effects on the immunological system and acts on the evolution or favours the treatment of some diseases such as rheumatoid arthritis. The effects of a fish rich

Unsaturated fatty acids, generally called Omega-3 acids, are essential for the normal development and functioning of the human organism which does not synthesise them completely.

RICH IN OMEGA OR WITH LOW FAT CONTENT

When we talk about "blue" fish we refer to those species that contain between 8 and 10% fats and which generally speaking have a bluefish colouring due to the Omega-3 fatty acids they contain. Amongst the blue fish; salt cod, the acanthopterygics (blue fin tuna, albacore, mackerel, sardine, anchovy, horse mackerel, etc.) bring together the best of the nutritional and gastronomic delights provided by the sea. The blue fin and albacore tuna, whose flesh is richer in proteins than beef, hide



Rico en Omegas o con bajo contenido en grasa

Cuando hablamos de pescado azul nos referimos al pescado con un contenido graso entre 8-10%, que generalmente tiene color azulado debido a los ácidos grasos Omega-3 que contiene. Entre los pescados azules, los **acantopterigios** (atún, bonito, caballa, sardina, anchoa, boquerón, jurel, pez espada, etc.) aglutinan la mayor parte de las delicias nutricionales y gastronómicas que nos brinda el mar.

Los **anacántidos** viven en mar abierto y tradicionalmente se consumen salados. El bacalao fresco se considera pescado blanco pero en el proceso de salazón aumenta su concentración de grasas siendo entonces considerado pescado azul.

El **atún** y el **bonito**, cuya carne es más rica en proteínas que la de la vaca, ocultan además otro tesoro: el aceite. Contiene hasta un 15% de ácidos grasos poliinsaturados (eicosapentaenoico y docosahexanoico) que reducen riesgos de arteriosclerosis.

La sardina, rica en proteínas y grasas, contiene todas las vitaminas, especialmente la D, la K y las del grupo B, por eso está especialmente recomendada en la dieta infantil, la menopausia y en la alimentación de persona de la tercera edad. Su carne, rica en calcio, fósforo, hierro y en oligoelementos como el magnesio, es útil como complemento en los tratamientos de artrosis, enfermedades hepáticas y desintoxicaciones. Los **salmónidos** viven tanto en mares como en ríos y comparten con el resto de los pescados azules sus valores cardiosaludables.

El **pescado blanco salvaje**, por su parte, es de bajo contenido graso, cercano al 3%. Destacan la merluza (que aporta 100 calorías por cada 100 gramos y un 17% de proteínas y sales minerales), el rape (proteínas de alto valor biológico y fuente importante de minerales), el bacalao fresco, la bacaladilla, el abadejo, el gallo, el lenguado, la lubina, la dorada y el rodaballo, entre otros. ⚓

another treasure in the form of their oils. They contain up to 15% of polyunsaturated fatty acids (eicosapentaenoic and docosahexaenoic acids) which reduce the risk of arteriosclerosis.

The sardine, rich in proteins and fats, contains all the vitamins, in particular D, K and the B group which makes them essential in child nutrition, during the menopause and the nutrition of the elderly. The flesh, rich in calcium, phosphorous, iron and oligoelements such as magnesium, is useful as a supplement in the treatment of arthritis, hepatic diseases and detoxifications. The salmonoids live both in rivers and in the sea and share with the rest of the "blue" fish their cardiovascular properties.

The acanthopterygics live in the open sea and are traditionally consumed salted. Fresh cod is considered a white fish but the salting process increases the fat content and is therefore considered fatty fish. Other "blue" fish include the dogfish and the swordfish.

Wild white fish, on the other hand, is low in fat content at around 3%. Hake can be highlighted as it provides 100 Kcal/100grs and 17% proteins as well as mineral salts; monkfish (high biological value proteins and an important source of minerals), fresh cod, blue whiting, megrim, sole, bass, bream and turbot amongst others are also worthy of mention.

bacalao salado, los túnidos como el atún, el bonito y el pez espada, y los mejillones. Es un alimento util en la prevención de otras enfermedades por el importante aporte vitamínico que reporta al organismo. Posee diferentes vitaminas del grupo B como B1, B2, B3 y B12, vitaminas liposolubles como la A, la D y en menor proporción la E, presentes principalmente en el hígado del pescado blanco y en la carne de los azules.

Los ácidos grasos poliinsaturados, en especial los Omega-3, son los responsables de muchas de las propiedades saludables que presenta el pescado azul y su vital importancia en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares.

Por último, el consumo de pescado puede resultar beneficioso para aliviar los síntomas de enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide y ayuda a prevenir

El pescado aporta vitaminas B1, B2 y B13 así como las liposolubles A, D y E

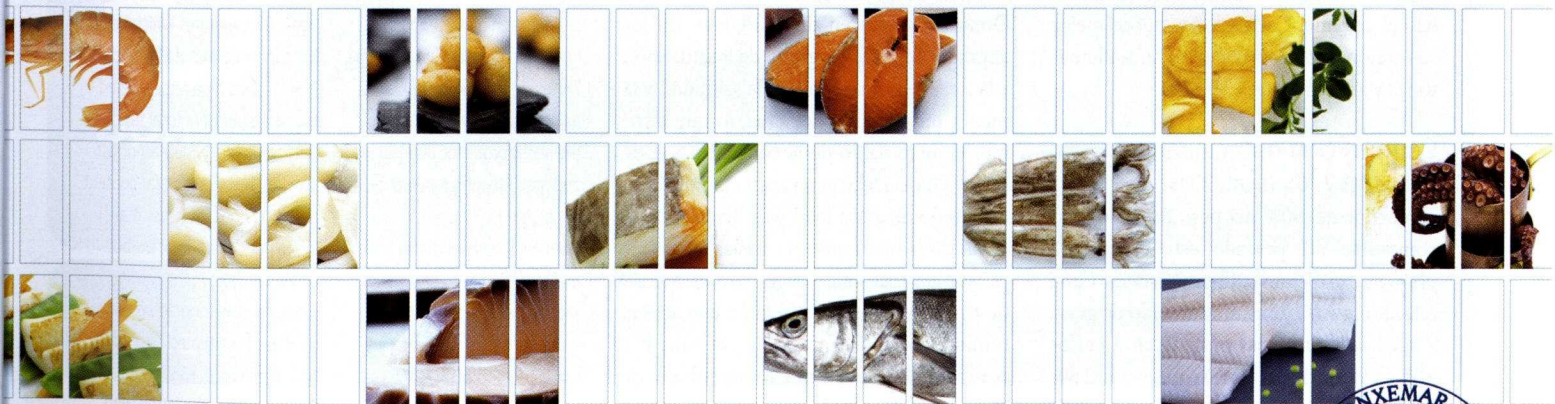
A diferencia de otros alimentos de origen animal, contiene ácidos grasos poliinsaturados en cantidades comprendidas entre el 25 y el 45% en el caso del pescado, del 40 al 50% en el caso de los crustáceos y de un 30 al 45% en los bivalvos. Entre éstos, destacan el ácido linoleico, de la familia Omega-6 y los ácidos EPA (eicosapentaenoico) y DHA (docosahexaenoico) de la familia Omega-3.

graves dolencias como el cáncer y la diabetes. Un estudio epidemiológico realizado por Canadá en 41 países de los cinco continentes, concluye que la prevalencia de la diabetes mellitus no dependiente de la insulina y acompañada de obesidad es significativamente más alta en países con bajo consumo de pescado que en aquellos en los que se consume de forma habitual. ↴

siempre a mano • always at hand

Frigoríficos Berbés mejora día a día y está siempre a su servicio, tanto por su capacidad frigorífica de 28.000 m³ como por su amplia gama de productos elaborados: anillas de calamar, tubo, filetes de merluza, rodajas de salmón, calamar a la romana, lomos de bacalao, pulpo, mejillones...

Frigoríficos Berbés is always at your service. We improve day by day, with our 28.000 m³ refrigeration capacity and our wide range of products: squid rings, squid tubes, hake filets, halibut filelets, hake slices, salmon slices, battered squid rings, cod steaks, octopus, mussels...



Berbés

