

## **BENEFICIOS NUTRICIONALES Y DE SALUD DEL PRODUCTO “PESCADO”**

**Por Laura Luchini**

**Dirección de Acuicultura, Noviembre 2010.**

Desde hace mucho tiempo, se le otorga gran importancia al consumo de pescado, debido principalmente a su aporte valioso en proteínas de alta calidad (por ende de aminoácidos esenciales que el ser humano no sintetiza), unido al fósforo, calcio y vitaminas; todos elementos indispensables para la salud humana. Actualmente, a través de las investigaciones realizadas en la última década, se conoce que además del aporte de los elementos señalados, existen otros aspectos que muestran su importante acción en la defensa del organismo frente a enfermedades como las cardiovasculares, el lupus, la depresión; junto a la contribución de sustancias útiles como productos medicinales, complementos para dietas u otros aspectos, incluidas cremas “anti-edad”; todos basados en los aceites “omega-3 y omega -6”, ligados al mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

La bibliografía adecuada, muestra apreciable cantidad de trabajos de investigación específicos efectuados en el mundo acerca de las variadas propiedades de los productos pesqueros y especialmente del pescado en la constitución de la dieta humana. La tendencia nutricional en la última década propone una alimentación saludable, con abundante fibra y baja ingesta de grasas y productos que aumenten el colesterol. Por lo tanto, siguiendo los lineamientos actuales para una alimentación sana, analizaremos los aspectos conocidos últimamente sobre la importancia del consumo de pescado, además de los ya tradicionalmente conocidos.

En cuestión de “proteínas” (elementos imprescindibles para la salud humana) los pescados aportan en general, un buen balance de alto valor biológico. Los “aminoácidos” esenciales, abarcan entre 15 y hasta un 23% de las dietas, dependiendo dichos valores de la especie de pez que se consuma; así como también de la estación del año y la zona en que ellos hayan sido capturados para las pesquerías naturales o los provenientes de cultivo. El porqué de estas variaciones en el contenido proteico y también en cuanto al grasa, es consecuencia de los alimentos que los organismos hayan consumido durante su vida (ambiente natural o cultivo). Otro aporte importante es el de vitaminas y algunos elementos minerales (calcio, fósforo, hierro); además del aporte calórico relativamente bajo. El reducido contenido en grasa de muchas especies de peces y los efectos beneficiosos aportados por los ácidos grasos que contienen (omega-3 y omega-6), benefician en general al ser humano. Dichos ácidos casi no funcionan como aporte energético, ya que su importancia radica en la capacidad de transformarse dentro del organismo en otras formas, biológicamente activas, con funciones importantes como las siguientes:

- Estructuras de las membranas celulares;
- Desempeño de un papel importante en el mantenimiento del equilibrio metabólico humano;
- Igualmente en los tejidos del cerebro y el sistema nervioso.

La alimentación humana correctamente balanceada, debe atender a una relación óptima entre ambos ácidos grasos de 3 (4:1). Sin embargo, el ritmo actual de vida no permite una alimentación rica y seleccionada.

Los ácidos grasos de largas cadenas contenidos en la grasa de los pescados contribuyen significativamente a la salud humana, ayudando a disminuir la incidencia de enfermedades coronarias y la hipertensión moderada; aportan al desarrollo encefálico del cerebro y remedia síntomas en problemas como la soriasis, asma e incluso lupus y se cree que pueden intervenir

también en la prevención del Alzheimer. Los últimos adelantos en lupus han demostrado que la ingesta de una dieta rica en aceites de pescado, puede reducir significativamente los síntomas de la enfermedad, actuando sobre las propiedades antiinflamatorias y autoinmunes, reduciendo severamente la fatiga que es el síntoma más debilitante del lupus.

Otros estudios realizados en Estados Unidos, indican que aquellos países con alto consumo de pescado como Japón, China, Corea y Taiwán, poseen las más bajas tasas de depresión nerviosa y se cree que este hecho es debido al efecto de los altos niveles de los ácidos omega-3 existentes en el pescado consumido.

Otra contribución importante para la ciencia ha sido el estudio de las propiedades farmacéuticas del salmón, a partir del cual se han desarrollado aglutinadores quirúrgicos que, diseminados sobre heridas post-cirugía, aceleran la coagulación. Algunas otras investigaciones señalan que las toneladas de desechos del procesamiento de crustáceos, podrían utilizarse como aporte de calcio y otros suplementos vitamínicos, aportando a su reducción. El calcio es vendido como suplemento dietario para fortalecimiento de los huesos. Japón, por ejemplo, realizó estudios para aprovechamiento de las escamas de los peces para producción de calcio.

El pescado, es además mucho más digestivo que las “carnes rojas”, debido a que posee menor cantidad de tejido conjuntivo. Su contenido en grasa abarca desde un mínimo de 0,3 a 0,5%. Esta diferencia en contenido grasoso hace que se los clasifique como “magros o blancos” que contienen menos de un 5% de grasa y los “grasos o azules” con hasta un 55% de grasa. Dentro de estos últimos, se encuentran el atún, bonito, sardina, anchoa, caballa, salmón, etc. Las sardinas, por ejemplo, contienen hasta 4,5 g de grasa por cada 100 g de pez, mientras que el lenguado, por el contrario, posee 0,6 g por 100 g de producto consumido. Entre los pescados “blancos” de mar, se incluye al lenguado, el pez gallo, la merluza y otros, conocidos por los consumidores argentinos. Si nos referimos a pescado de agua dulce, proveniente de cultivo, la tilapia posee muy baja cantidad de grasa, entre 2-3 %, el randiá o catfish un 4% y el pacú, un 9-10 %.

*¿Cuál es el efecto de estas grasas?* La diferencia entre las grasas de las carnes de otros animales y la del pescado, es que esta última es rica en los “ácidos grasos” ya señalados. ***La acción de estos ácidos es beneficiosa para reducir el riesgo de enfermedades coronarias como infartos arterioesclerosis o embolias; ya que reducen los niveles sanguíneos de triglicéridos y colesterol.*** Su consumo es importante sobre todo para aquellos individuos propensos a contraer enfermedades cardiovasculares ya sea por su condición genética (hipercolesterolemia familiar), nutricional (sobrepeso, obesidad) o patológica (dislipidemias, diabetes, etc.). Como en general, la dieta occidental aporta una escasa cantidad de estos ácidos (y en el caso de los argentinos mayormente), se estima que existe un déficit nutricional crónico en las poblaciones de adultos. Otro de estos ácidos está relacionado directamente a la salud y el desarrollo infantil. Por ello, es importante la ingesta de pescado durante el embarazo, especialmente en el último tercio del período de gestación, etapa en la que se desarrolla el cerebro y los órganos visuales. Su requerimiento disminuye luego del nacimiento, pero sigue siendo importante durante la lactancia y hasta los dos años de edad. Esta dieta se complementa para los adultos, con la ingesta de aceites vegetales crudos (soja por ejemplo) y con vegetales verdes muy abundantes en el mercado. Frente a otras enfermedades, como artritis reumatoidea, cáncer o el desarrollo de metástasis, también se han descrito efectos positivos.

Los expertos recomiendan el consumo de 1,25 g de ácido omega-3 diariamente en general, para el mantenimiento de una buena salud, donde el pescado debería consumirse cuatro o cinco veces por semana y como mínimo 2 veces/semanas, en una cantidad de 200 g por vez; siendo además tan beneficioso consumir pescado blanco, como azul. En la Tabla siguiente se ejemplifican los contenidos por cada 100 g de pescado, referido a proteínas, grasas, calcio, fósforo, hierro y

vitaminas, junto a las calorías aportadas por esa cantidad. Los peces mostrados son algunos de los tantos que pueden demandarse en el mercado argentino.

Tabla 1: valor nutritivo de algunos pescados (por 100g de parte comestible).

Pescado	Vitamina "A" (UI)	Calorías Cal	Proteínas g	Grasas g	Calcio mg	Fósforo mg	Hierro mg
Lenguado fresco	15	87	19	0,5	49	303	0,7
Lisa fresca	---	106	19,4	2,6	16	173	1
Merluza fresca	---	90	19,3	0,8	30	318	1,1
Atún en aceite	20	288	24,2	20,5	7	294	1,2
Sardinias en aceite	55	311	20,6	24,4	354	434	3,5
Sardinias en s. de tomate	10	196	18,7	12,2	449	478	4.1

*Nota: los productos enlatados, como sardinias y caballa, aportan mayor contenido en calcio y fósforo porque son sometidos a procesos con huesos y espinas.*

**En el producto pescado proveniente de cultivo**, el perfil de los ácidos grasos está estrechamente ligado a la dieta ofrecida a los peces, pudiéndose accionar sobre aquellas en cuanto a la composición de grasas, así como el nivel de alimentación durante su fase de engorde final a mercado. En el caso de esta actividad, se pueden modificar los atributos de los productos para beneficio de la salud humana y también para el mejoramiento de la calidad de los mismos y aceptabilidad del consumidor al que estarán destinados.

Todos estos beneficios, hacen que cada vez más personas incluyan en su dieta balanceada y apta para la salud, una determinada cantidad de pescado.

#### **Fuentes consultadas:**

Infofish Internacional, 1/2000; 2/2002;  
 Aquaculture Magazine, 1998, 24(1); 2003, 29(2);  
 Panorama da Aquicultura, 2000;  
<http://www.Fonendo.com/noticias> Internet, 2004.  
<http://www.PulevaSalud.com>  
 Food Ingredients & Analysis Int., 2001  
 Infopesca Internacional, 4/2003.