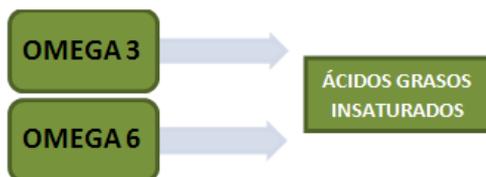
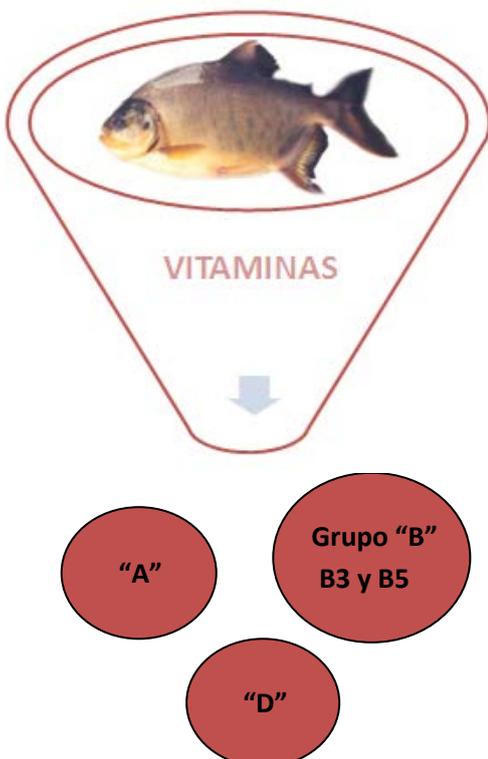


Agroindustria y Negocios: Aportes nutricionales de los pescados de consumo para destacar en la comercialización.

Mg. Lic. Ciro Guillermo



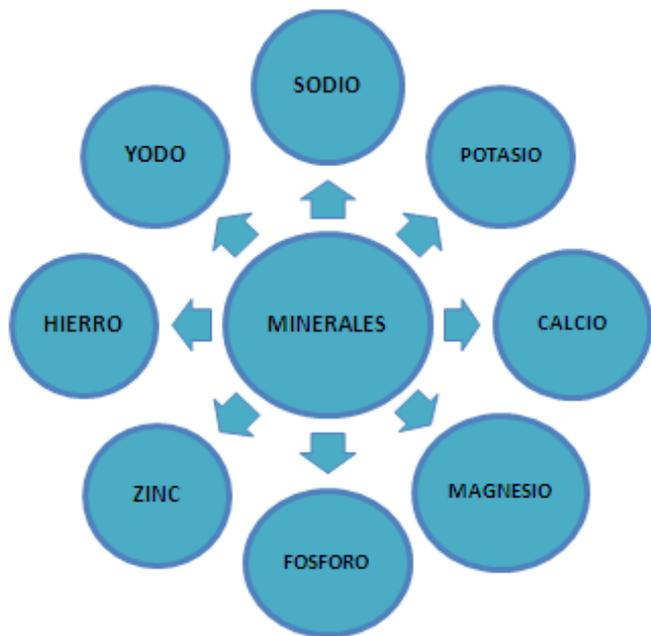
Al consumir pescado de origen de mar o de río, en mayor o menor medida, se ingieren ácidos grasos insaturados “omega 3 y omega 6”, los cuales cumplen una importante acción en la defensa del organismo. La misma se encuentra ligada a la contribución de la salud y la calidad de vida, frente a enfermedades como las cardiovasculares, el lupus, la depresión; además de ser complemento para dietas. También son utilizados en la industria farmacéutica y cosmética propiamente dicha.



Respecto de las vitaminas que ingerimos en mayor o menor proporción al consumir pescado, la Vit. A (Retinol) desempeña un papel muy importante en muchas funciones corporales, como ser la reparación de los tejidos del organismo, fortalecer el sistema inmunitario, previendo la aparición de muchas enfermedades microbianas, así como su comprobada acción a nivel visual.

Por otra parte, encontramos la Vit. D (Calciferol) la que presenta entre sus funciones más relevantes, la de fijar calcio en los huesos e impedir que este se disuelva en la sangre y se desplace hacia los músculos y los nervios. Asimismo, colabora con el fortalecimiento del sistema inmunitario.

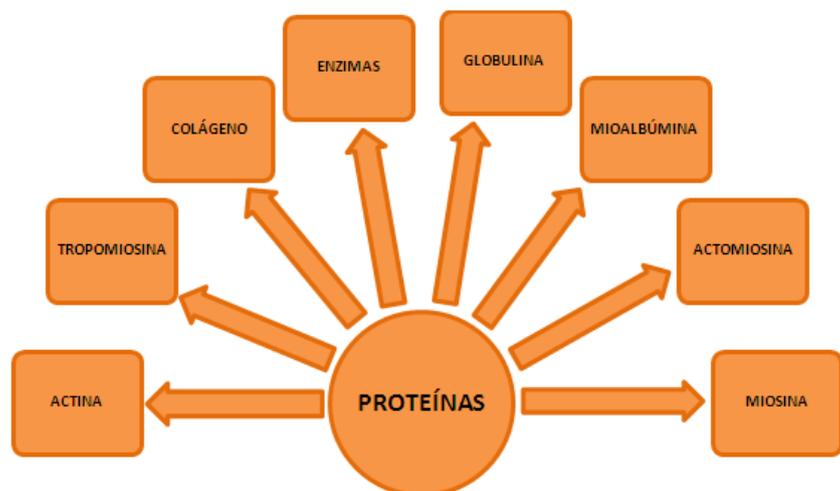
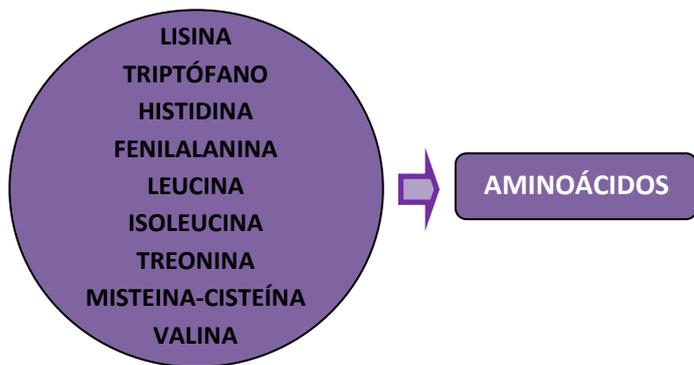
También existen las vitaminas del Grupo “B”, las cuales son imprescindibles para el sistema inmunológico. Las mismas realizan diferentes funciones, algunas colaboran en los procesos de producción de hormonas, proteínas y enzimas muy importantes para nuestro organismo. Además existen algunas que ejercen funciones de prevención, tanto para el corazón y las arterias, como también para la salud mental y el sistema nervioso.



Es sabido que la ingesta de pescado, conlleva al consumo de minerales, los cuales poseen funciones a nivel del organismo, tanto estructurales como reguladoras. Además, son parte constitutiva de los tejidos, hueso y dientes, regulando la transmisión neuromuscular, la permeabilidad de las membranas celulares, el balance hidroelectrolítico y el equilibrio ácido-base. Asimismo, participan del proceso de contracción muscular, sistema nervioso, coagulación de la sangre, funcionamiento, tanto físico como mental del organismo, entre otros. Por todo ello, el mantenimiento de una concentración normal de minerales en los líquidos corporales es de vital importancia para el individuo.

Las necesidades diarias de minerales son muy pequeñas, sin embargo, su deficiencia puede ser el principio de distintas enfermedades. El hierro, calcio e yodo, son minerales muy importantes ya que son los que ofrecen mayor resistencia a las enfermedades ordinarias, frente a los demás.

El consumo de pescado, aporta aminoácidos como principios nutritivos, los cuales resultan ser la única fuente que posee el ser humano para el aprovechamiento del nitrógeno. Otra de sus funciones es su indispensable papel en la síntesis de proteínas así como en la creación de otros compuestos nitrogenados. Asimismo, son conocidos como moléculas orgánicas, que forman a su vez, parte de las proteínas. Todos los aminoácidos están formados por carbono, nitrógeno, hidrogeno y oxígeno.



Está científicamente probada la elevada digestibilidad de las proteínas constitutivas de músculo de pescado, las cuales llevan a cabo una gran cantidad de funciones en el organismo. Algunas catalizan reacciones químicas, tal es el caso de las enzimas; otras forman túneles en las membranas de las células y permiten el flujo de iones y moléculas entre el interior de la célula y el exterior. A estas proteínas se les llama canales, a otras se las conoce como estructurales, las que forman el andamiaje interno de las células (tubulina y actina) y de la matriz extracelular (colágeno y quitina).

Hay algunas proteínas que se encargan de ser receptoras de estímulos; también otras cumplen un rol de mensajeras en el organismo, tal es el caso de algunas hormonas (de naturaleza proteica). Existen además, aquellas encargadas del transporte, como la hemoglobina, la que transporta oxígeno desde los pulmones a las células del organismo en el ser humano.



En general, para el mantenimiento de una buena salud, se recomienda consumir pescado como mínimo 2 veces a la semana, en una cantidad no inferior a 200 g. por vez.

Dicho consumo, resulta aún más beneficioso en niños, mujeres embarazadas y adultos de la tercer edad.