



**Guía** para **cuidarte** comiendo **pescado**



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

NEKAZARITZA, ARRANTZA  
ETA ELIKADURA SAIALA  
DEPARTAMENTO DE  
AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACIÓN

**i**

## Calorías y proteínas

El pescado es un alimento rico en proteínas, minerales y vitaminas, tiene un valor calórico moderado y es fácil de digerir.

Valor energético y contenido en proteínas y grasa (por 100 gramos de parte comestible) de diversas especies de pescado de consumo habitual en nuestros mercados.

**Fuente:**

¥Tablas de composición de alimentos. O. Moreiras, A. Carbajal, L. Cabrera, C. Cuadrado. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.). 9ª ed. (140 pág). ISBN: 84-386-1765-6. Madrid, 2005

¥\* Tablas composición de alimentos USDA, National Nutrient Database for Standard Reference, Release 18 (2005). Disponible en: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>

		ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)
<b>BLANCO</b>	Merluza (en rodajas)	92	15,9	2,8
	Rape (en filetes)	82	18,7	0,3
	Bacalao*	82	17,8	0,7
	Eglefino*	87	18,9	0,7
	Fletán*	110	20,8	2,3
	Lenguado	80	16,5	1,3
	Lubina	86	18	1,3
<b>AZUL</b>	Anchoa	129	17,6	6,3
	Sardina	145	18,1	7,5
	Chicharro / Jurel	127	15,7	6,8
	Verdel / Caballa	153	15	10
	Gallo	80	16,5	1,3
	Bonito Del Norte	138	21	6
	Atún	200	23	12
Salmón	182	18,4	12	
<b>SEMI GRASO</b>	Dorada	77	17	1
	Trucha	90	15,7	3
	Besugo	86	17	2

1

## Comer pescado, comer sano

### *Por qu es un alimento sano?*

El pescado se considera un alimento básico dentro de una alimentación sana y equilibrada. Su consumo es beneficioso para nuestra salud ya que, por un lado, sus proteínas son de un valor nutritivo muy alto y nos aportan todos los aminoácidos esenciales que necesitamos en cantidad suficiente y, por otro, es una fuente muy valiosa de omega 3, un tipo de ácidos grasos poliinsaturados que nos ayudan a controlar el nivel de colesterol, reducen la presión arterial y nos protegen frente a enfermedades cardiovasculares. Además, el pescado también es rico en vitaminas y minerales indispensables para el organismo.

Con todo ello, bien sea, blanco, azul o semigraso, se puede decir que comer pescado es comer sano.



Calorías y proteínas  
Comer pescado, comer sano

2

## Cómo comprar pescado

### *En qué debo fijarme cuando voy a comprar pescado?*

El aspecto más importante a tener en cuenta a la hora de comprar pescado es su frescura.

#### *Y cómo sé si el pescado es fresco?*

¥ **Pescado fresco entero o eviscerado:** Debemos fijarnos en el brillo, limpieza y firmeza del cuerpo, y en la viveza, transparencia, del ojo. A medida que el pescado se deteriora el ojo pierde transparencia, se va nublando y hundiendo en la cavidad ocular. La rojez de las agallas puede ser un buen parámetro en muchos casos. Cuanto más rojas, más fresco.

¥ **Pescado fresco fileteado o en rodajas:** La carne debe ser brillante y lo más traslúcida posible. A medida que envejece la carne se vuelve más oscura, lechosa y opaca. La carne debe ser firme y homogénea. La presencia de gajos en el músculo demuestra una peor manipulación y conservación. El olor a mar poco intenso, indica frescura.

¥ **Pescado congelado:** Cuando se descongela no debe de perder mucho agua. Una pérdida excesiva de agua es indicador de un mal proceso de congelación. El deshojamiento en el músculo y la aparición de olores fuertes indican que la calidad del pescado congelado no era la mejor.



### 3 Manipulación y Limpieza

*Qué aspectos básicos debemos tener en cuenta?*

Una manipulación correcta e higiénica del pescado es fundamental para conservar toda su frescura. En el punto de venta, el pescado debe estar cubierto por hielo (excepto la parte expuesta al público) y colocarse en superficies inclinadas y no porosas, con el fin de eliminar el agua derivada de la fusión del hielo. Además, en caso del pescado troceado, hay que evitar su contacto con el hielo.

En cuanto a la limpieza, aparte de unas condiciones higiénicas adecuadas, los aspectos más importantes son **escamar, eviscerar lo antes posible y lavar la cavidad abdominal correctamente.**

Mediante la evisceración, además, eliminamos un parásito llamado Anisakis que a veces puede aparecer en el pescado.

Por otro lado, es importante no mezclar los pescados crudos limpios (eviscerado, lavado, ...) con los que todavía no lo están, ni mezclar los productos crudos (aunque ya estén eviscerados y lavados) con los ya cocinados.





# 4

## Conservación

### ¿Cómo se conserva mejor el pescado?

El pescado es un alimento extremadamente perecedero, por ello, debemos preocuparnos de su conservación para consumirlo siempre en unas condiciones óptimas, apreciar todo su sabor y disfrutar de sus beneficios.

Actualmente, la refrigeración y la congelación son los métodos más utilizados para la conservación de los productos de la pesca, además del tratamiento térmico (conservas), la salazón, el ahumado y el escabechado.

✚ **Refrigeración:** Mantiene la calidad del pescado a corto-medio plazo.

✚ **Congelación:** Nos permite mantener las propiedades y sabor del pescado durante más tiempo.

Para asegurar una calidad óptima del pescado, la descongelación se debe efectuar en el frigorífico.

Con todo ello, lo más importante es adquirir pescado fresco, y que el tiempo entre compra y consumo o congelación sea el menor posible.

### ¿Cuánto tiempo puedo conservar el pescado en el frigorífico o congelador?

PESCADOS	FRIGORÍFICO	CONGELADOR
Pescados MAGROS (bacalao, lenguado, ...)	1 a 3 días	6 a 8 meses
Pescados GRASOS (sardina, anchoa, ...)	1 a 3 días	2 a 3 meses
Pescado COCIDO	3 a 4 días	4 a 6 meses
Pescado AHUMADO (envase cerrado)	15 a 20 días	2 a 6 meses
Pescado ENLATADO	3 a 4 días <i>(después de abrir)</i>	2 meses <i>(fuera de la lata)</i>

## 5 Preparación culinaria y Consumo

### *Cu l es la mejor manera de consumir pescado?*

Entre todas las maneras posibles de consumir pescado, se recomienda utilizar moderadamente los fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados, siendo preferibles aquellas formas que menos grasa aportan: cocido, hervido, al vapor, escalfado, rehogado, a la plancha, a la parrilla o al horno, siempre que el pescado esté suficientemente cocinado, ya que, de esta manera, junto con una correcta manipulación y limpieza, nos aseguramos que esté en condiciones óptimas para su consumo.

Los expertos recomiendan consumir el pescado bien hecho, y congelarlo un mínimo de 48 horas en caso de consumirlo en crudo, en vinagre, marinado o ahumado para destruir parásitos que se pueden encontrar en el pescado.

### *Cu nto tiempo tengo que cocinar el pescado? \**

TRATAMIENTO CULINARIO	PIEZA	TAMAÑO	TIEMPO RECOMENDADO
Fritura	Lomo	Pequeño (< 200 g)	6 min
Horno convencional	Entera ( <i>sin abrir</i> )	Mediana (500-1200 g)	15-30 min
Horno microondas	Rodaja	Pequeña (< 100 g)	3 min
Cocción	Rodaja	Pequeña (< 100 g)	6 min
En salsa	Lomo Rodaja	Pequeño (< 200 g) Mediana (100-200 g)	15 min 20 min
A la brasa	Rodaja Cola	Mediana (100-200 g) Mediana (300-600 g)	10 min 12 min
A la plancha	Cola	Mediana (300-600 g)	15-30 min

\* Ejemplo merluza



## 6 Recomendaciones para un consumo seguro del pescado

- A la hora de comprar, elegir el pescado por su frescura
- Limpiar bien y extraer las vísceras lo antes posible
- Mantener la cadena de frío hasta el momento de su preparación y consumo
- Si se va a consumir crudo, en vinagre, marinado o ahumado, congelar previamente durante 48 horas
- Cocinar correctamente toda la pieza (ver tabla 5)