



A LA PESCA DE UN CORAZÓN FUERTE

Recomendaciones y
recetas para llevar más
pescado a la mesa de
los uruguayos



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas



RECOMENDACIONES Y
RECETAS PARA LLEVAR
**MÁS PESCADO A LA MESA
DE LOS URUGUAYOS**

Contenidos

01. EL PESCADO
COMO ALIMENTO
02. ENTREVISTAS A
URUGUAYOS DESTACADOS
03. RECETAS

A LA PESCA DE UN **CORAZÓN FUERTE**

Recomendaciones y recetas para llevar más pescado a la mesa de los uruguayos



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

**© 2018, Comisión Honoraria
para la Salud Cardiovascular**

Montevideo, Uruguay
Todos los derechos reservados
ISBN: 978-9974-740-62-4

**Comisión Honoraria
para la Salud Cardiovascular**

Presidenta · Delegada del Poder Ejecutivo
Dra. Graciela Dighiero Arrarte

Vicepresidente · Delegado de la Facultad de Medicina
Prof. Dr. Ricardo Lluberas

*Secretario · Delegado de la Sociedad Uruguaya de
Cardiología*
Dr. Walter Reyes Caorsi

Tesorero · Delegado del Sindicato Médico del Uruguay
Dr. Juan J. Pereyra

Delegada de la Federación Médica del Interior (FEMI)
Dra. Alicia López

Delegado del Ministerio de Salud Pública
Dr. Ramiro Draper

Delegado de la Asociación Procardias
Sr. Carlos Costa

Delegada del Banco de Previsión Social
Dra. Adriana Bérez

Director ejecutivo
Dr. Mario Zelarayán

Impreso en Uruguay

Imprenta Gráfica Mosca
Depósito legal 373.254

Textos

Lic. Nut. Gabriela González Bula
Dra. Laura Garré
Dr. Mario Zelarayán
Lic. Com. Inés Besada

Corrección técnica

Lic. Nut. Gabriela González Bula

Coordinación

Lic. Com. Inés Besada

Eme Content

www.emelatam.com

Edición y coordinación editorial

Lic. Elisa Valerio

Corrección

María Lila Ltaif

Fotografía

Juan Capurro

Diseño editorial

Valentina Raggio

Ilustración

Guillermina Oten

Tipografía

Libertad, de Fernando Díaz

Agradecimientos

Aldo Cauteruccio
Patricia Damiani
Lola Moreira
Nicolás Jodal
Natalia Ferreira
Dra. Adela González Barnech
Dr. Santiago Caro (*DINARA*)
Nelson Avdalov (*Infopesca*)

Prólogo

La presente publicación fue concebida con el propósito de entusiasmar a los uruguayos a aumentar su consumo de pescado. La alimentación de los uruguayos históricamente ha estado muy vinculada con la carne roja. Por esta razón existen barreras, algunas ciertas y otras imaginarias, para la degustación del pescado, que se intentan sortear.

El pescado es un alimento de buena calidad nutricional, que ofrece muchas alternativas para prepararlo como más agrade. Posee el agregado cultural invaluable de la pesca, que permite, con un poco de tiempo y paciencia, obtener un alimento gratuito, saludable y gustoso. A lo que se agrega que dos tercios de la frontera nacional limitan con río u océano y que el territorio está surcado por innumerables ríos y arroyos.

En el caso de la compra, la accesibilidad podrá no ser excelente en todo el territorio uruguayo, pero es buena y variada. De cualquier forma que se obtenga, en este libro brindamos recomendaciones y recetas para llevarlo a la mesa con confianza. Deleitará a algunos más, a otros menos, como cualquier alimento, pero se hará todo lo posible para hacerlo gustar a las nuevas generaciones, porque es un alimento imprescindible para la salud de las personas. Se invita a disfrutar de la publicación y contagiarse del entusiasmo de los invitados, a quienes se les agradecen el tiempo y las recetas compartidas.

Dr. Mario Zelarayán

Director ejecutivo Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular



Foto: Barcos de pesca artesanal en Cabo Polonio, Uruguay

Índice

01.



EL PESCADO COMO ALIMENTO

- 08. Introducción
- 10. Beneficios del consumo de pescado
- 16. Peces del Uruguay
- 22. Mitos y verdades sobre el consumo de pescado
- 26. Compra, conservación y consumo del pescado

02.



ENTREVISTAS A URUGUAYOS DESTACADOS

- 32. Aldo Cauteruccio
- 34. Patricia Damiani
- 36. Lola Moreira
- 38. Nicolás Jodal
- 40. Natalia Ferreira

03.



RECETAS

- 44. Pescado a la parrilla
- 46. Rolls de pescado con crema de queso
- 48. Salpicón de atún
- 50. Sándwich de atún en pan de pita
- 52. Abadejo al pil pil con espinacas gratinadas
- 54. Atún fresco a la provenzal
- 56. Picada de mar
- 58. Chupín de pescado
- 60. Pasta con salsa de mariscos
- 62. Torta gallega
- 64. Nomenclatura y equivalencias

01.



EL PESCADO
COMO ALIMENTO



Introducción

Los ríos y océanos ocupan la mayor parte del planeta y en él habitan miles de animales y vegetales. Los peces y los mariscos son una parte significativa de ellos. Estas especies constituyen un aporte esencial de proteínas y nutrientes indispensables para el cuerpo humano y por ello es muy importante su consumo habitual.

El pescado ha alimentado a la humanidad desde tiempos inmemorables. Hace 40.000 años los cazadores de la Europa prehistórica tallaban imágenes de peces y fabricaban sus anzuelos para pescar en los ríos. Desde fines de la Edad Media, las naciones con costa explotaron las abundantes reservas de bacalao y arenque, que salaron y secaron para conservar, y fueron la base de su prosperidad moderna. Porque la alimentación es inseparable de la historia de un pueblo y su cultura alimentaria.

Este libro aborda el tema del pescado con un enfoque cultural, social y nutricional. Se informa sobre el pescado, sus nutrientes y beneficios para el cuerpo humano, se enseñan formas de preparación y recetas, y se desmienten algunos mitos que rodean al mundo marino injustificadamente. Para que comer pescado sea más gustoso, divertido y seguro.



Beneficios del consumo de pescado

El pescado es un alimento de fácil digestibilidad, blando y de cocción rápida, adecuado para todas las edades y dietas. Como producto de origen animal, contiene múltiples nutrientes que contribuyen al crecimiento, el desarrollo y el bienestar. Además es una fuente de grasas esenciales para lograr una nutrición adecuada.

El pescado y los mariscos aportan **ácidos grasos** indispensables para el organismo, los omega 3 marinos conocidos como **DHA** (docosahexaenoico) y **EPA** (eicosapentaenoico). Además brindan **proteínas** de alta calidad, **minerales** como hierro y zinc y **vitaminas**.

Hay evidencia firme de que el consumo de pescado ofrece beneficios para la salud desde la gestación, en la primera infancia y a lo largo de la vida. Las cualidades saludables se deben en gran parte a la grasa del pescado, los omega 3 marinos que se encuentran en mayor medida en los pescados azules. Se ha comprobado que el beneficio de los componentes del pescado es mayor y tiene su acción óptima al consumirse en su vehículo natural, que es el propio **alimento**.

El pescado también aporta otros **nutrientes** esenciales. Como las carnes en general, la carne de pescado es rica en proteínas de buena calidad. Las proteínas son fundamentales para el crecimiento, la formación y reparación de tejidos, y también para el sistema inmune, a cargo de las defensas contra enfermedades. Debido a su origen animal, su carne contiene hierro y zinc, nutrientes esenciales para el crecimiento y el desarrollo.

El aporte de vitaminas como la B12 es indispensable para evitar la anemia. La grasa que contiene el pescado también es vehículo de las vitaminas A, D, E y K. Los pescados grasos son, además, una buena fuente de vitamina D, una vitamina poco frecuente en otros alimentos.

Los beneficios del consumo de pescado en niños pequeños están vinculados a su mejor desarrollo en esa etapa de la vida. Además, ya desde ese momento se está marcando la protección que tendrán en el futuro, al instalar el hábito de consumo de pescado y de productos marinos. Este hábito de consumo, construido en la infancia y sostenido a lo largo de la vida, podrá prevenir **enfermedades cardiovasculares** en la adultez.

El consumo de pescado, en particular de pescados grasos, disminuye el riesgo de muerte por causas cardíacas. Algunos países, como Japón y España, tienen una mortalidad menor de la esperada por causa cardíaca, lo que se podría explicar, en parte, por los factores dietéticos y entre ellos el alto consumo de pescado. Para aquellas personas con mayor riesgo de tener problemas cardiovasculares un consumo frecuente de pescados grasos (dos veces o más por semana) tiene un efecto protector y preventivo.



Ácidos grasos: sustancias químicas orgánicas que forman cadenas de carbono de distinto largo. Estos ácidos grasos se asocian para formar productos más complejos, las grasas y aceites.

DHA y EPA: ácidos grasos omega 3. Se los conoce por sus siglas, que responden a su estructura química: ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). Cumplen funciones en la formación del sistema nervioso, la retina, el metabolismo de las grasas sanguíneas y la protección cardiovascular.

Proteínas: nutrientes esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo y el desarrollo de las defensas contra enfermedades. Están formadas por aminoácidos. Las proteínas también proporcionan energía al organismo.

Minerales: nutrientes esenciales que participan en la formación y salud de órganos y tejidos. Son intermedios y reguladores en funciones vitales como el transporte de oxígeno.

Vitaminas: término compuesto formado por el vocablo latino *vita*, 'vida', y por el concepto químico *amina*. Las vitaminas son sustancias orgánicas que están presentes en los alimentos y que resultan necesarias para el equilibrio de las funciones vitales.

Alimento: producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido cuyas características lo hacen apto y agradable para el consumo. Los nutrientes que lo componen cumplen funciones en el organismo.

Nutriente: componente del alimento imprescindible para realizar las funciones vitales. Estos son las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y los minerales.

Enfermedades cardiovasculares: enfermedades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. Las más conocidas son: infarto de miocardio, accidente cerebrovascular (ACV), aterosclerosis, insuficiencia cardíaca, hipertensión, enfermedad renal.



Los omega 3 (EPA y DHA) son esenciales para el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso y de la retina, por lo que su consumo es fundamental especialmente en embarazadas, lactantes y niños pequeños. Los hijos de mujeres que consumen pescado o mariscos durante el embarazo presentan mejor desarrollo neurológico que los hijos de aquellas que no los consumen. También durante la lactancia son fundamentales, ya que la calidad de las grasas de la leche depende del tipo de grasas que consume la mujer. Por lo que al consumir pescado se eleva el contenido de omega 3 de la leche que recibe el bebé.

El cerebro es un órgano constituido principalmente por lípidos, de los cuales una importante proporción está representada precisamente por el DHA.

Los efectos del consumo de pescado sobre la salud se evidencian cuando se lo consume todas las semanas de forma habitual. Su carne es deliciosa y forma parte de los más exquisitos platos de la gastronomía mundial.



Fuente:
Guía alimentaria para la población uruguaya, MSP, 2016.

¿Qué son los ácidos grasos?

Los ácidos grasos forman parte de las **grasas (lípidos)*** más abundantes. Según su estructura, los ácidos grasos se pueden clasificar en insaturados o saturados.

Algunos **ácidos grasos insaturados** son esenciales para el organismo humano. Si bien es posible obtener ácidos grasos insaturados omega 3 de alimentos vegetales, como algunos aceites y semillas, el organismo debe transformarlos para que se conviertan en EPA y DHA. El metabolismo humano es poco eficiente para hacer esta transformación, por lo que es mejor consumirlos de forma directa, como los aporta el pescado.

Los **ácidos grasos saturados** en exceso son malos para la salud cardiovascular y se los debe limitar. Esto significa limitar el consumo de alimentos que los contienen, como carnes rojas, embutidos, chorizos, panchos, fiambres, manteca, crema de leche y grasa animal, así como también aquellas preparaciones que contengan estos productos. El pescado tiene bajos niveles de ácidos grasos saturados, por lo que resulta un buen sustituto para carnes rojas y aves en la alimentación semanal.

* **Nota:** En este libro se utiliza el término *grasas* para denominar a los lípidos en general, y *aceites* para aquellos lípidos que se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente.

Clasificación de los pescados según su contenido graso

Los pescados se pueden clasificar de acuerdo a su contenido graso en pescados grasos, magros o semigrasos. No todas las grasas de los peces son del tipo omega 3, por lo tanto para la ingesta de este ácido graso específico es importante la selección de ciertos pescados en particular. Sin embargo, todos los peces aportan nutrientes de buena calidad con relativamente pocas calorías. Por lo tanto comer pescado siempre es una opción saludable.

En la tabla 1 se clasifican los pescados según su contenido graso y se enumeran algunos ejemplos de cada tipo. Este cuadro es muy útil a la hora de cocinar, ya que si no se consigue la variedad sugerida para una receta se puede sustituir por otro pescado de contenido graso similar.

 Tabla 1. Pescados grasos, semigrasos y magros			
Tipo	Magros	Semigrasos	Grasos
% de grasa	↓ 4 %	4 % ↔ 10 %	↑ 10 %
Ejemplos	<ul style="list-style-type: none"> · Pescadilla · Lenguado · Corvina · Cazón · Merluza · Brótola · Abadejo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sardinias · Arenque · Trucha · Lisa 	<ul style="list-style-type: none"> · Atún · Salmón · Anguila

RECOMENDACIONES INTERNACIONALES

La inclusión de pescado, aunque en porciones pequeñas, en aquellas personas que no lo consumen se puede proyectar en un impacto beneficioso significativo en la salud pública. *Guía de prevención cardiovascular europea, 2016.*

Se recomienda comer pescado al menos dos veces a la semana para la prevención cardiovascular, y al menos una de ellas debe ser pescado graso de mar. *Guía europea para el manejo de las dislipemias, 2016.*

La inclusión semanal de pescado, entre una y cuatro veces por semana, reduce el riesgo de ACV (accidente cerebrovascular) y enfermedades coronarias. *Guía clínica europea de prevención, 2016.*

Se recomienda el consumo de al menos dos raciones semanales de pescado (preferiblemente pescado azul) para la prevención cardiovascular. Actualmente, no se llega a satisfacer esta cantidad en la mayor parte de los países. *Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población española adulta, FESNAD, 2015.*



Ácidos grasos insaturados: parte principal de la mayoría de los aceites vegetales. En general son líquidos a temperatura ambiente. También forman parte de las grasas de animales, especialmente animales marinos como pescados y mariscos. Hay dos familias de ácidos grasos insaturados, omega 6 y omega 3. En ambas familias hay ácidos grasos que resultan esenciales para nuestro organismo, ya que no es capaz de fabricarlos. Estos son el ácido linoleico y alfa-linolénico.

Ácidos grasos saturados: compuestos orgánicos que forman parte de las grasas. En general son sólidos a temperatura ambiente y son característicos de las grasas de origen animal, aunque no exclusivamente.

Grasas o lípidos: nutrientes que aportan energía al organismo y sirven de transporte a las vitaminas liposolubles (que se disuelven en grasas). Hay grasas esenciales que el organismo no puede fabricar, por lo que hay que recibirlas de los alimentos. Las grasas de origen vegetal en general son líquidas a temperatura ambiente, se las conoce como aceites, mientras que las de origen animal se presentan sólidas.

Clasificación de los peces según su **concentración de omega 3**

Información brindada por la doctora Adela González Barnech

Los pescados, además de diferenciarse por su contenido graso, se clasifican según su concentración de omega 3 EPA y DHA, en peces blancos y azules. Esta diferenciación no se puede igualar a la clasificación tradicional que los divide en grasos y magros, porque no todos los pescados grasos son azules ni todos los blancos son magros.

Los **peces azules** son los que aportan más EPA y DHA al organismo. Estas grasas se depositan debajo de la piel y entre las fibras musculares (filetes). Por esta razón es importante, a la hora de consumir pescado, comer la grasa residual que queda al cocinarlo, de forma tal de ingerir la mayor cantidad posible de grasas protectoras. Tanto el EPA como el DHA son grasas líquidas a bajas temperaturas, lo que facilita los movimientos musculares enérgicos que realizan estos peces para trasladarse. En Uruguay se encuentran las siguientes especies de peces azules: sardina, salmón, anchoa, atún, burriqueta, palometa, trucha y cazón.

Todos los pescados tienen EPA y DHA, tanto los de agua dulce como los de agua salada. Los peces de mar obtienen los ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA) directamente de su alimentación: vegetales y animales marinos. En cambio, los peces de agua dulce se alimentan de vegetales y animales terrestres que contienen la grasa con la que se forman EPA y DHA, por lo que tienen niveles más bajos de estos elementos protectores.

Los **peces blancos** son aquellos que tienen una baja concentración de EPA y DHA. Estas especies se caracterizan por habitar cerca o sobre el fondo marino. En Uruguay se encuentran, entre otros, los siguientes peces blancos: merluza, pescadilla de red, pescadilla de calada, corvina negra, corvina blanca, abadejo, lenguado, cazón, pangasius, tilapia, dorado, sábalo, salmón criollo y bagre amarillo.

Valores de **omega 3 marinos** (EPA y DHA) recomendados

El organismo humano tiene necesidades diarias de EPA y DHA. El valor de ingesta mínima se diferencia según la edad y el estado de salud de cada persona. De acuerdo a los consensos de los expertos, los valores recomendados son los que figuran en la tabla 2. Para cubrir estas necesidades diarias, es conveniente consumir aquellos pescados que tengan mayor concentración de EPA y DHA (pescados azules).

Población objetivo	Requerimientos mínimos de EPA y DHA
Adultos sin factor de riesgo para enfermedad cardiovascular	250 mg/día
Adultos con factor de riesgo para enfermedad cardiovascular	≥ 500 mg/día
Mujeres en gravidez (embarazo) y lactancia	300 mg/día de DHA
Lactantes y escolares	150 mg/día de DHA

Fuente: González Barnech, 2016, según FAO/FINUT, 2012, FESNAD, 2015.



La doctora Adela González Barnech, médica, MSc. en Nutrición Clínica y en Medicina Familiar, ha dedicado varios años a la investigación y es una experta en el tema pescados en Uruguay. Gentilmente ha brindado esta valiosa información para ser incluida en el libro.



Ácidos grasos omega 3 marinos: DHA (docosahexaenoico) y EPA (eicosapentaenoico). Son los ácidos grasos n-3 más importantes de la nutrición humana. El EPA y el DHA son insaturados, de cadena larga, componentes de los lípidos marinos.

Precusores de omega 3 marinos: ácido graso insaturado esencial, el alfa-linolénico, a partir del cual el organismo puede fabricar EPA y DHA. Sin embargo, la eficiencia de conversión del organismo no es alta para estos, por lo que lo mejor es recibir los omega 3 marinos directo de los pescados.

Factores de riesgo para enfermedad cardiovascular: diabetes, hipertensión, colesterol elevado, exceso de peso, sedentarismo, mala alimentación y tabaquismo.

Peces del Uruguay

La cultura del pescado en Uruguay

En Uruguay se heredó una fuerte tradición ganadera, por lo cual la carne bovina es el alimento base de la mayoría de la población. Somos poseedores de una amplia y riquísima costa, pero sin cultura de aprovechamiento de esa valiosa fuente de alimentos.

Muchas colectividades radicadas en el país mantienen sus recetas tradicionales en base a pescado, como las de origen vasco y gallego o asiático. Sin embargo, lenta y lamentablemente el pescado va dejando de ser protagonista de la alimentación básica del uruguayo.

Por fortuna, un gran número de puntos de venta de comidas prontas, restaurantes y cantinas ofrecen platos con pescados y mariscos locales. Las propuestas rescatan recetas de inmigrantes, que se combinan y fusionan con sabores y perfumes de otras culturas. Contribuyen así a incentivar el consumo habitual de pescado.



Tabla 3. Ranking de ventas: variedades de pescado y formas de presentación más frecuentes en el país urbano

1. Merluza
Corvina
Pejerrey
Pescadilla
Brótola
2. Pescados enlatados
3. Pescados enteros
4. Pez espada
Atún
Salmón
5. Pescados congelados
6. Pulpa de mariscos

Fuente: Encuesta de Gastos e Ingresos de los Hogares 2006, Instituto Nacional de Estadística (INE).

Según la DINARA,* los peces de agua dulce más capturados por la pesca artesanal son la tararira, el bagre amarillo y negro, el dorado en pesca deportiva y el sábalo o boga. Estas variedades abundan en los ríos Uruguay, Negro y San Salvador. Sin embargo, la mayor parte de esta pesca va al exterior, ya que en Uruguay hay poco hábito de consumo de la pesca local.

El decrecimiento de la población de peces ha impulsado la **acuicultura**. Esto ha permitido ampliar en cantidad y calidad la producción nacional de peces. El consumo de pescado en el país urbano, según datos de 2006, es un promedio semanal de 56 g por persona. Este valor está muy por debajo del recomendado por la *Guía alimentaria* del Ministerio de Salud Pública y por los organismos internacionales de salud.

* **Nota:** Dirección Nacional de Recursos Acuáticos.



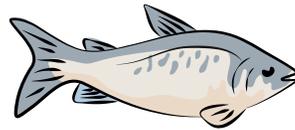
Acuicultura: cultivo, cuidado y captura de especies animales acuáticas en condiciones controladas y en instalaciones construidas especialmente para este fin. Uruguay tiene granjas de cría de esturión para caviar.



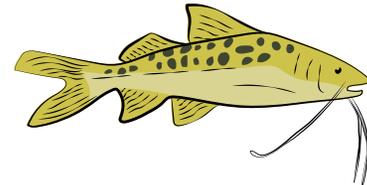
Foto: Pesca en Punta Ballena, Maldonado

Principales variedades de peces en Uruguay

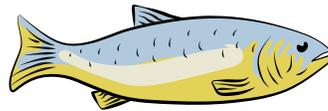
Principales especies de agua dulce



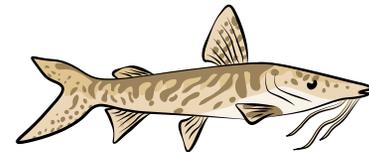
Sábalo



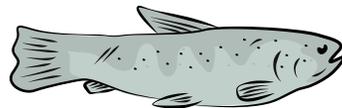
Bagre amarillo



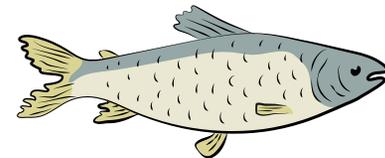
Dorado



Patí



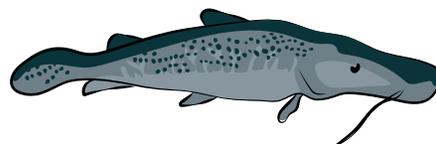
Tararí



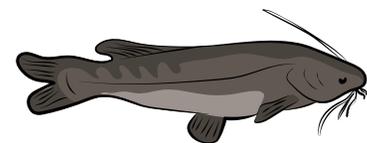
Boga

*** Nota:** Tanto los colores como los tamaños de las ilustraciones pueden variar con respecto a los de la especie en su medio natural.

Fuente: Ilustraciones adaptadas de *La pesca, el pescado y la alimentación* de Nelson Avdalov y Graciela Pereira, MGAP-DINARA – INFOPECA, 2015.

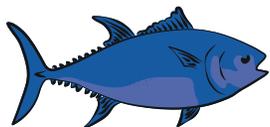


Surubí

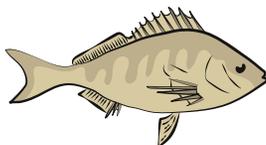


Bagre negro

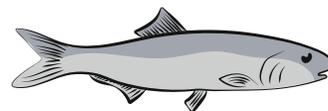
Principales especies **de agua salada**



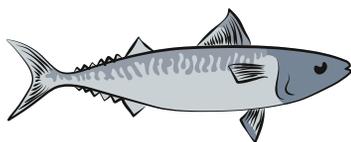
Atún



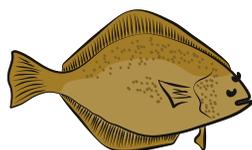
Castañeta



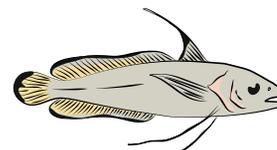
Anchoa



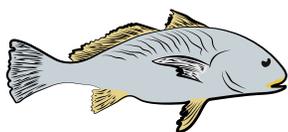
Caballa



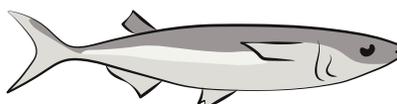
Lenguado



Brótola



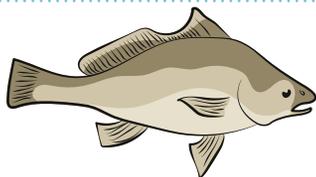
Corvina



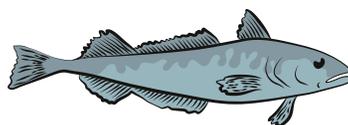
Pejerrey



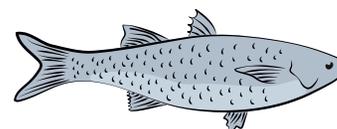
Abadejo



Pargo blanco



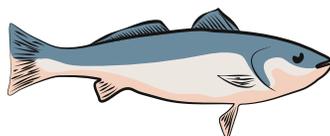
Merluza



Lisa



Palometa



Pescadilla



El rol de la pesca en el mundo

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la pesca y la acuicultura sostenibles desempeñan un papel crucial en la seguridad alimentaria y nutricional, y como medio de subsistencia de millones de personas a nivel mundial.

El último informe sobre el estado de la pesca y la acuicultura de la FAO destaca la contribución fundamental del sector al bienestar y la prosperidad del mundo, y revela que en 2016 este produjo una cifra récord de 128 millones de toneladas de pescado para consumo humano.

En términos económicos, entre el 10 % y 12 % de la población mundial depende de la pesca o de la acuicultura para su subsistencia. Estos empleos vinculados a la explotación de productos marinos están radicados principalmente en el continente asiático (84 %).

De acuerdo a la FAO, el consumo promedio de productos pesqueros a nivel mundial es de 20,5 kg por persona por año. «La pesca y la acuicultura son la principal fuente de proteínas para el 17 % de la población mundial, y para casi una cuarta parte en el caso de los países de bajos ingresos y con déficit de alimentos» (FAO, 2016).

¿Qué pescados en Uruguay tienen mayor **concentración de omega 3** (EPA y DHA)?

Información brindada por la doctora Adela González Barnech

Se encontraron 48 especies en el Uruguay con alto contenido en EPA y DHA. En la tabla 4 se presenta la cantidad de pescado que habría que consumir semanalmente, según la especie seleccionada, a fin de cubrir las necesidades de omega 3 marino. Esa cantidad semanal se podrá repartir en varias comidas, dos o tres veces por semana.

Como se observa, en el caso de los pescados blancos se requiere un muy alto consumo semanal para cubrir las necesidades (1,9 kg por semana de tilapia). Por ello es recomendable el consumo de pescados azules, ya que permite alcanzar los valores mínimos necesarios con menores ingestas (100 g de salmón por semana o 300 g de palometa).

Para adultos con factores de riesgo la cantidad semanal de pescado recomendado es el doble que el indicado en la tabla 4.



Fuente:
El estado mundial de la
pesca y la acuicultura,
FAO, 2016.



Tabla 4. Consumo semanal de pescado, según variedad, para alcanzar las recomendaciones de EPA y DHA en adultos sin factores de riesgo para enfermedad cardiovascular



Foto: Pescadería en el puerto de Punta del Este, Uruguay

Pescado	Adultos sin factores de riesgo (sem.)
Dorado	8,8 kg
Salmón criollo	3,5 kg
Tilapia	1,9 kg
Pescadilla de calada	500 g
Palometa xerelete (Brasil)	350 g
Palometa (Uruguay, Argentina, Chile)	300 g
Burriqueta (Uruguay, Argentina)	300 g
Anchoa de banco (Uruguay, Argentina, España)	250 g
Sardina (enlatada en aceite)	200 g
Anchoa europea (enlatada y fresca)	150 g
Anchoveta (Chile, Perú)	150 g
Atún (fresco)	150 g
Salmón	100 g
Sardina (fresca)	50 g

Fuente: A. González Barnech, 2016.

Mitos y verdades sobre el consumo de pescado

¿El pangasius es un alimento seguro?

Sí, lo es. Pangasius se denomina a la especie *Pangasianodon hypophthalmus*, del orden de los *Siluriformes* (bagres), oriunda de Asia.

Para asegurar su salubridad, toda importación de esta especie que ingresa al país está acompañada de su correspondiente certificado higiénico sanitario emitido por la autoridad competente del país de origen, en el que consta su aptitud para consumo humano y se certifica que la empresa productora está habilitada y cumple con el Plan de Control de Residuos Biológicos, incluyendo el control de antibióticos.

Además, de forma periódica DINARA realiza controles organolépticos, microbiológicos y químicos de verificación sobre los productos importados.

Durante la exposición y/o venta, sea en locales minoristas o gastronómicos, su denominación debe ser pangasius o panga. Cualquier otra denominación que no sea los nombres citados, su nombre científico o los nombres vernáculos aprobados por FAO constituye un fraude al consumidor que puede ser denunciado al mail direcciongeneral@dinara.gub.uy



Foto: Filetes de pangasius

¿Se puede comer pescado cuando hay marea roja?

Sí, se puede comer pescado, lo que no se puede comer son mejillones, almejas o berberechos.

La marea roja, también conocida como floración de algas nocivas (FAN), «es la proliferación de microalgas capaces de producir toxinas. No se trata de una marea ni tiene necesariamente que estar asociada con un cambio de color del agua. De hecho, la mayoría de las veces estas proliferaciones o *blooms* de microorganismos no provocan cambios en la coloración del agua, por lo cual pasan inadvertidas para el ojo humano. Es necesario realizar un estudio microscópico del agua para detectar la presencia de estas microalgas tóxicas, así como de los moluscos para determinar si son tóxicos».*

La marea roja puede afectar al ser humano mediante la intoxicación debida al consumo de moluscos bivalvos (mejillones, almejas y berberechos), la cual, según la especie de microalga involucrada, podrá dar sintomatología nerviosa o gastrointestinal. También puede haber efectos en la fauna acuática, como mortandad de peces, aves y mamíferos acuáticos.

¿Es lo mismo tomar un suplemento de omega 3 que comer pescado?

No hay evidencia suficiente para poder asegurar que los suplementos comparten los beneficios de la inclusión del pescado en la dieta. Una dieta variada, asociada a una mejor salud, incluye pescado al menos una vez en la semana. Es difícil asignarle el beneficio a un solo nutriente, además hasta ahora el conocimiento respalda que los elementos protectores de la alimentación tienen su mejor efecto en su vehículo natural.

* Fuente: DINARA.

MEDIDAS A TENER EN CUENTA ANTE ALERTAS DE MAREA ROJA



Respetar los anuncios de DINARA en cuanto a vedas de moluscos bivalvos (mejillones, almejas o berberechos) por marea roja. La DINARA tiene un programa de monitoreo de las zonas de extracción comercial de moluscos para determinar la presencia de fitoplancton tóxico en el agua.



En caso de presentar algún síntoma neurológico, diarreas u otras afecciones luego de ingerir mejillones, almejas o berberechos, consultar al servicio médico más cercano y al Centro de Información y Asesoramiento Toxicológico (CIAT, tel.1722, con atención las 24 horas).



Las toxinas no se destruyen con la cocción.



No hay antídoto para estas toxinas.



Los moluscos afectados no presentan ninguna alteración visible.



La marea roja no intoxica a los pescados, calamares, camarones y langostinos.



Tip: A la hora de comprar productos procesados, comparar las etiquetas y elegir aquellos con menos contenido de sodio.

¿El pescado congelado mantiene sus propiedades?

Sí. El pescado congelado tiene los beneficios nutricionales del pescado fresco. El pescado congelado puede perder un poco la consistencia y algo más de agua al descongelarse y cocinarse.

Un pescado que se manipula y congela adecuadamente lo más cerca posible del lugar de pesca tendrá una calidad muy similar a la del pescado fresco. Por eso el pescado se procesa y congela en los propios barcos pesqueros. Si se respetan las buenas prácticas, normas y procesos, habrá menos probabilidades de contaminarse. Se deben mantener las bajas temperaturas desde la pesca y durante todo el almacenamiento hasta el momento de preparación y consumo.

Al momento de la compra es importante verificar la fecha de almacenamiento y de vencimiento, y que el envase esté en óptimas condiciones.

¿El pescado en lata o en conserva mantiene sus nutrientes?

Sí, el pescado en conserva mantiene los atributos del pescado fresco, su aporte proteico, calidad, cantidad de grasas y demás. Si bien el pescado enlatado tiene más sal que el pescado natural, sigue siendo un producto bueno para el organismo. Hay pescados enlatados, como la sardina, que tienen el esqueleto muy blando y se comen enteros, incluidos los huesos. Esta forma de consumo aporta mayor cantidad de calcio.

Se pueden utilizar pescados en conserva para preparar comidas rápidas, como un sándwich o una ensalada; es un producto preferible a los fiambres y embutidos.



El pescado: un alimento seguro

Se habla con algo de temor y mayor desconocimiento sobre la posible contaminación de los peces con mercurio y dioxinas. Hay poca información relativa a los pescados de la región. Hasta el momento no se han reportado casos de toxicidad que se vinculen al **metilmercurio**.

En 2010 la FAO encomendó a un grupo de expertos analizar los riesgos y beneficios del consumo de pescado. De sus conclusiones se destacan:

- > En la población general adulta el consumo de pescado reduce el riesgo de muerte por coronariopatías.
- > En las mujeres reduce el riesgo de deficiencias en el desarrollo neurológico de su progenie.
- > Las pautas de alimentación saludables que incluyen el consumo de pescado y se instauran a edades tempranas influyen en los hábitos alimentarios y en la salud durante la vida adulta.

El tamaño es quizá el mejor predictor de la cantidad potencial de mercurio que el pez habría podido acumular en su vida. En vista de esto, está bien considerar, según FAO, que la frecuencia, la cantidad y la selección de especies de pescado consumidas son factores importantes para maximizar los beneficios netos. En la práctica, esto significa alternar en la semana las variedades de pescados consumidos. En especial para embarazadas y niños, incluir una vez por semana (o una porción de 350 g por semana) pescados grandes como caballa, pez espada, tiburón o atún. Agregar otras variedades en las comidas el resto de la semana.



Metilmercurio: compuesto tóxico capaz de concentrarse en el organismo y afectar la salud.

Compra, conservación y consumo del pescado

Pescado fresco

La frescura es la cualidad más importante al comprar pescado, ya que este es rápidamente atacado por sus propias enzimas y por microorganismos que lo deterioran. Producto de este deterioro se liberan olores que son fácilmente reconocibles, como el llamado «olor a pescado». Un pescado fresco no debe tener olor fuerte ni desagradable.

Lo ideal es consumirlo poco tiempo después de capturado. Sin embargo, con los excelentes métodos de preservación y transporte actuales es posible encontrar el pescado en perfecto estado lejos del lugar de captura. Dentro de los métodos de preservación del pescado, los más usados son el transporte en hielo, el congelado, el ahumado, el desecado, el salado o el enlatado.

Se debe verificar que el pescado se mantenga a una temperatura de refrigeración o con hielo suficiente en el lugar de venta.

Para comprar pescado fresco en sus distintas presentaciones se deben seguir los lineamientos que indica la tabla 5.



Tabla 5.
Recomendaciones para la compra de pescado fresco



Pescado entero

Olor: fresco y agradable, a algas o similar.

Cuerpo: brillante con color metálico, piel firme y elástica, escamas firmes y brillantes, húmedas al tacto.

Cabeza: ojos saltones y agallas húmedas.

Vísceras: la panza no debe estar hinchada, al eviscerar el contenido debe estar suave y limpio.



Pescado cortado y eviscerado

Pared de la panza clara, nunca roja u oscura.

Espinazo adherido a la carne.

Si son postas con hueso: carne firme adherida al espinazo, clara, no debe estar oscura alrededor del espinazo.



Filetes o bifés

Carne firme y clara.

Principales cortes de pescado

El plato que se va a preparar determina el tipo de pescado a comprar y si se lo va a utilizar entero o fraccionado. En el mercado se lo encuentra en postas, bifés o entero. Para la parrilla debe ser cortado a lo largo y cocinarse con la piel y sin las vísceras.

Conservación y almacenamiento

Por su naturaleza, la carne de pescado es muy lábil y se deteriora fácilmente. Mantenerlo a baja temperatura con una buena cadena de frío es clave para detener o enlentecer los procesos naturales de deterioro.

Luego de la compra, la recomendación es refrigerar enseguida. Es posible pedir al pescador que envuelva el pescado con hielo para que no pierda frío en el transporte.

El pescado se puede congelar en bifés, postas o porciones, para lo cual debe estar fresco y no haber sido congelado antes. Se recomienda congelar los bifés planos con separadores por porciones. Es importante que estén bien envueltos o en recipientes herméticos para evitar que se contaminen los olores. Esta práctica es muy buena ya que permite comprar el pescado de una vez y utilizarlo en más de una comida.



DINARA y la Intendencia de Montevideo anunciaron que se planteó un proyecto para reconocer a aquellos comercios habilitados que cumplan con las condiciones de higiene y sanidad requeridas. Esos comercios lucirán un distintivo que se dará a conocer oportunamente.



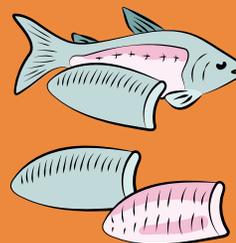
Entero



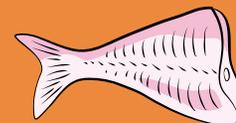
Descabezado



Postas



Filetes



Espalmado



Ceviche: plato consistente en carne marinada (pescado, mariscos o ambos) en condimentos o aliños cítricos. Diferentes versiones del ceviche forman parte de la culinaria de diversos países latinoamericanos litorales del océano Pacífico, de donde es nativo.

Gravlax: aperitivo escandinavo que consiste en finas rodajas de salmón curadas en sal, azúcar y eneldo; se sirve sobre una tostada con eneldo y mostaza. Originalmente se realizaba una fermentación del pescado.

Sashimi: plato de origen japonés que consiste principalmente en mariscos o pescado crudos cortados en fetas, pero no muy finas. Se sirve con salsas y aderezos salados o picantes.

Sushi: plato de origen japonés basado en arroz que se acompaña en general con sésamo, pescados (salmón, trucha, atún) y mariscos, en general crudos, y se condimenta con vinagre de arroz, azúcar, sal y salsas saladas y picantes. Es uno de los platos más reconocidos de la gastronomía japonesa y uno de los más populares internacionalmente.

Carpaccio: preparación en finas láminas de una carne o pescado crudo. Suele estar acompañado con aceite de oliva y limón.

¿Cómo cocinar con el pescado congelado? ¿Hay que descongelarlo antes?

Las recetas más adecuadas para el pescado congelado son las que llevan horno, cacerola o preparaciones de rellenos para empanadas o torta gallega. Muchas recetas permiten partir del pescado congelado, sin necesidad de descongelarlo antes, por ejemplo las cazuelas de pescado, pescado hervido o al horno con una salsa o rolls de pescado (*ver receta en la pág. 46*).

Si se lo desea descongelar antes de la cocción, debe hacerse en la heladera de un día para el otro, de manera que no pierda la cadena de frío y se descongele sin deteriorarse. Se lo coloca sobre una rejilla de forma tal que desprenda los líquidos y que estos no continúen en contacto con la carne.

Formas de cocinar el pescado

Al cocinar el pescado se debe cuidar el punto para evitar que se sobrecocine o quede crudo. Se lo puede cocinar en seco, a la plancha, en el horno, al vapor, en caldo o agua, frito, hervido, envuelto en papel manteca o de aluminio (*papillote*), en forma de milanesa, en cazuela o con salsas.

El pescado también se puede comer crudo, para lo cual es imprescindible que esté absolutamente fresco. Platos como el **ceviche** en Perú, el **gravlax** de los países escandinavos, el **sashimi** y el **sushi** característicos de Japón o el **carpaccio** tienen como protagonistas a distintas variedades de pescados crudos.



Tip: En la próxima ida a la pescadería, comprar anchoa o palometa para hacer fresca a la plancha, y además postas de abadejo o filetes para congelar. Con las postas se puede preparar un chupín de pescado (*ver receta en la pág. 58*), y con los filetes, una torta gallega (*ver receta en la pág. 62*).

Cómo incentivar el consumo de pescado en los más pequeños

Todo hábito alimentario comienza en la familia. Los adultos a cargo serán quienes pasen su legado de hábitos saludables a los más chicos. Por lo tanto, si en la familia es habitual que el pescado esté presente en las comidas, será más fácil que el niño lo incorpore naturalmente a su dieta. En este marco se van generando las preferencias y los hábitos de consumo.

Como todo sabor nuevo, se lo incorpora de a poco, apenas el médico o nutricionista lo aconseje, en pequeñas porciones al principio de la comida, y se repite esta conducta en comidas subsiguientes. Para una mejor aceptación, es conveniente iniciar con pescados magros o con poca grasa, que serán más suaves, con un sabor neutro. Luego incluir los pescados recomendados, con alto contenido de grasas omega 3, como palometa, atún, salmón, sardina o lisa.

La consistencia del pescado es ideal para los chicos. Su sabor es muy neutro, por lo que se lo puede asociar o condimentar con otros sabores, salsas o formas de preparación que son habituales y aceptadas por el niño.

Algunas recetas adecuadas para los niños son torta de pescado, empanadas, pastas con salsa de mar, croquetas, cazuelas, paté de pescado (*ver receta en la pág. 57*), sándwich de atún (*ver receta en la pág. 50*).

Es preciso cuidar que la porción elegida para el niño no tenga espinas para evitar una mala experiencia y un susto, que puede dejar como consecuencia el rechazo al pescado. Se recomienda involucrar a los niños en la compra y la preparación del pescado, así como en la elección de recetas y en la elaboración en casa.



Con relación al potencial alérgico del pescado, la evidencia ha demostrado que no se debe retrasar su incorporación más allá de los 6 meses, pues postergarla no disminuye el riesgo de alergias e incluso puede aumentarlo. Por lo cual se recomienda introducirlo gradualmente y en pequeñas cantidades.

Guía de alimentación complementaria para niños entre 6 y 24 meses, MSP, 2017.

02.



ENTREVISTAS A
URUGUAYOS DESTACADOS

Aldo Cauteruccio

CHEF DE LA SELECCIÓN URUGUAYA DE FÚTBOL

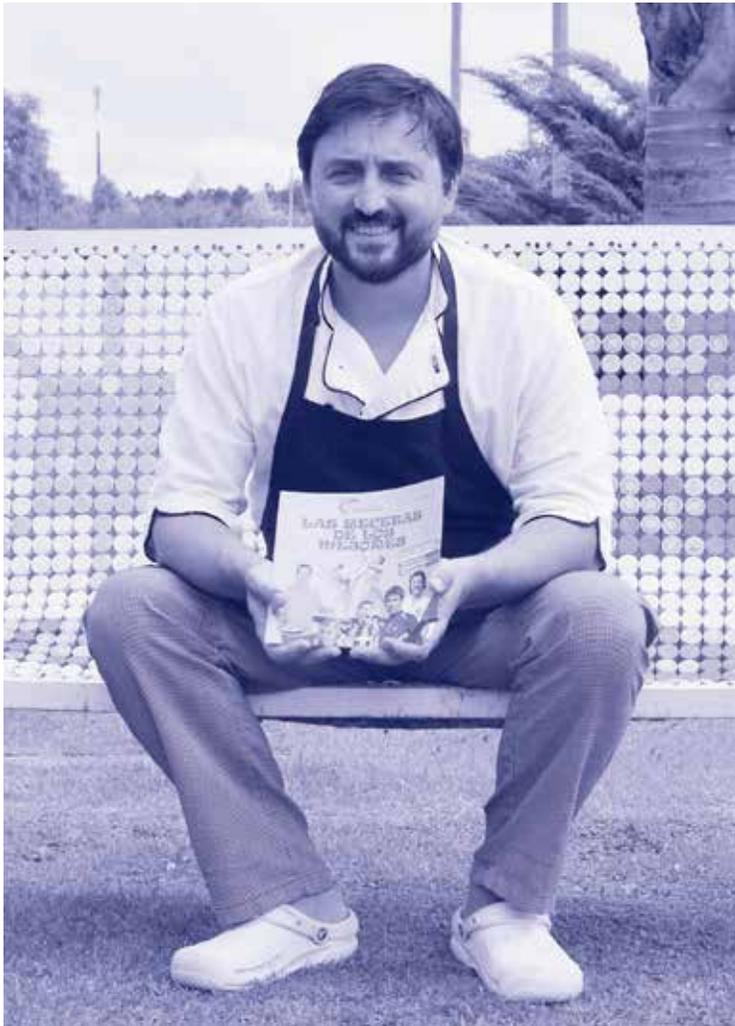
El chef de la selección es un amante del pescado, desde chico pesca con su familia y conoce todas sus variedades. Además practicaba la caza submarina porque es un fanático del buceo. A tal punto llega su fascinación por los peces que quería ser biólogo marino, «si pudiera ser anfibio lo sería», dice en broma. Aldo lamenta que en Uruguay no se consuma más pescado, «somos un país costero de espaldas al mar, la gente no sabe la variedad, cantidad y tipos de peces que hay en nuestras costas». Su amor por el pescado también lo vuelca en la cocina, tanto en la alimentación familiar, cocinándolo para su hijo desde las primeras comidas, como en los menús para todas las categorías de la selección en el Complejo Celeste.

¿Por qué incluyes el pescado en el menú semanal de los deportistas?

Gastronómicamente es un placer cocinarlo, a mí me gusta mucho, todas sus propiedades son ideales para un deportista y tiene muy buena aceptación. Acá hacemos los mismos kilos de vaca, pollo y pescado; se consume la misma cantidad de todo. Cuando tengo que empezar a incorporar el pescado a los más chicos de la selección, utilizo milanesas al horno, mucho lenguado, abadejo u otros. Después voy agregando recetas a la plancha, juego con las guarniciones, sabores y salsas para aportar variedad. Me gusta mucho el pescado con leche de coco y cilantro, tiene olor a verano, es un toque para que tenga algo diferente, tiene una gran aceptación, como el curri. Los posibles acompañamientos son: vegetales, arroz, papa de cualquier manera, calabacín, vegetales salteados en soja, risotto con filete de pescado y jugo de limón.

¿Cuáles crees que son las principales barreras de los uruguayos para comer pescado?

Somos un país ganadero, la carne vacuna es una cuestión cultural muy arraigada. Nuestra manera de festejar es alrededor de un asado. En el Complejo Celeste nadie rechaza un pescado. Me ha pasado de tener jugadores que pasan de no comer pescado a encantarles o irse de Uruguay sin comer pescado, emigrar a países donde la cultura del pescado es muy fuerte, volver y pasarme recetas de pescado porque son fanáticos. Es un tema cultural.



Recomendaciones para cocinar el pescado

El pescado fresco tiene un gusto bastante neutro, no tiene olor y brilla. Al hacerlo a la plancha: usar una sartén gruesa, poner antiadherente, esperar que esté bien caliente la superficie y luego darlo vuelta rápido. Le aportan sabor el limón, el vino, las alcaparras y la pimienta.

PESCA-PREGUNTAS



Un pescado: Me gusta mucho la corvina porque es algo que se consigue todo el año; también la palometa por todos sus beneficios. La anchoa también me encanta, ¡me gustan todos!



Una forma de pescarlo: la caza submarina, con arpón con snorkel o con un tanque.



Una forma de cocinarlo: a la parrilla; la corvina negra es uno de los mejores.



Una anécdota: Tengo una al estilo Tarzán. Estaba en la desembocadura del arroyo Solís del lado de Jaureguiberry, mi hermano me dijo que estaba saliendo lenguado ahí. Cuando llego veo que estaba todo el mundo muy preparado y yo no tenía muchos elementos. Nadie pescaba nada, me di por vencido, empecé a tomar mate y de repente vi una bolsa de plástico negra que se apoyaba en el barranco. Cuando miro bien, era un lenguado a 20 cm del agua. Agarré el cuchillo que tenía al lado y rápido lo clavé contra la arena y lo levanté, ¡increíble! Después de esa escena, los pescadores de al lado desarmaron todo y se fueron.

Patricia Damiani

EMPRESARIA

A Patricia Damiani le encanta el pescado, ya desde chica en la familia tenían incorporado que los viernes se comía pescado, una costumbre que venía del Viernes Santo. Ella siguió la tradición y además agregó los martes. Cada vez que compra pescado se asegura de que esté fresco y tiene cuidado con la cadena de frío. Su principal razón para comerlo es su alto contenido de proteína, «es muy sano porque casi no tiene grasa; además va de la naturaleza al plato». A pesar de ser una empresaria con producción ganadera, cree que «culturalmente tenemos que tener una comunión mucho más profunda con el pescado. Estamos frente al mar, hay ríos y arroyos por todos lados y no lo tenemos muy incorporado».

¿Cuál crees que es la principal barrera para comer pescado?

La cadena de frío, por si no está fresco. Pero una manera de derribar esa barrera es utilizar los congelados. Ahora algo que ayuda es que hay congelados en todos lados, bolsas de tres bifés, por ejemplo, que guardas en el freezer. Eso me ha facilitado el consumo de pescado, porque antes te tenías que ir al puerto a comprar. Ahora en los autoservicios y en todos lados hay pescado congelado. Creo que ahora comemos más pescado porque es más accesible.





PESCA-PREGUNTAS



Un pescado: la brótola.



Una forma de pescarlo:
embarcado en altamar.



Una forma de cocinarlo: al horno.



Una anécdota:

Todos los años participo en un concurso de pesca en el Club de Balleneros y siempre nos dan el premio revelación, porque somos la única lancha en la que solo somos mujeres. Una del equipo es ortodoncista y tiene una manualidad perfecta para encarnar. A nosotras ningún pescado nos come la carnada y se va. Mis padres no eran de la pesca, pero la familia del papá de mis hijos salía mucho en barco y ahí lo incorporé. A mis hijos les encanta pescar también.

Lola Moreira

DEPORTISTA OLÍMPICA DE VELA

Con tan solo 18 años, Lola Moreira ya tiene el título de Campeona Mundial Juvenil Laser Radial y participó en las olimpiadas. La primera vez que salió a navegar, a los 9 años, fue con tormenta, «lloré como loca y me tumbé, se me dio vuelta el barco y me pareció divertido, ahí empecé a darlo vuelta sola». Aunque su hábitat natural es sobre mares y ríos, confiesa que le cuesta un poco incorporar el pescado a su dieta. Sin embargo, su nutricionista se lo indica al menos una vez por semana; «sé que es importante comer pescado», afirma.

¿Cómo es la alimentación de una deportista como tú?

Cuando estoy en el barco, en el agua, me llevo nueces o pasas para tener energía. Cuando volvemos de la regata lo primero que hacemos es un plato de pasta. No me gustan las bebidas azucaradas, antes tomaba, pero ahora tomo solo agua y me gusta más.

En mi familia son de comer mucho pescado, menos mi mamá, a ella no le gusta tanto, pero siempre nos inculcó comer pescado. Cuando era chica pescaba en Paysandú. Terminaba de entrenar en el optimist y nos poníamos a pescar ahí en el club, en el río, parados en la marina.





PESCA-PREGUNTAS



Un pescado: el atún.



Una forma de pescarlo:
a la encandilada.



Una forma de cocinarlo:
salmón a la plancha.



Una anécdota:
Los mejores recuerdos de pesca son de cuando pescábamos a la encandilada en La Tuna con toda mi familia y mis primos, y después hacíamos fogones.

Nicolás Jodal

EMPRESARIO

Nicolás Jodal es ingeniero, profesor y empresario, cofundador y presidente de la empresa de *software* GeneXus. Nicolás está comprometido con el problema de la obesidad y la alimentación poco saludable, especialmente en niños. Desarrolló una aplicación que se llama Pesobook, la cual ayuda a llevar un registro del peso. «Voy calculando cuántas toneladas ayudé a bajar a la humanidad, cuando llegué a las 100 toneladas me emocioné.»

Nicolás es un ejemplo de que se pueden desarrollar el gusto por el pescado y el hábito de consumirlo, ya que de chico no le gustaba mucho, pero lo comía igual porque su abuela gallega tenía la costumbre de prepararlo.

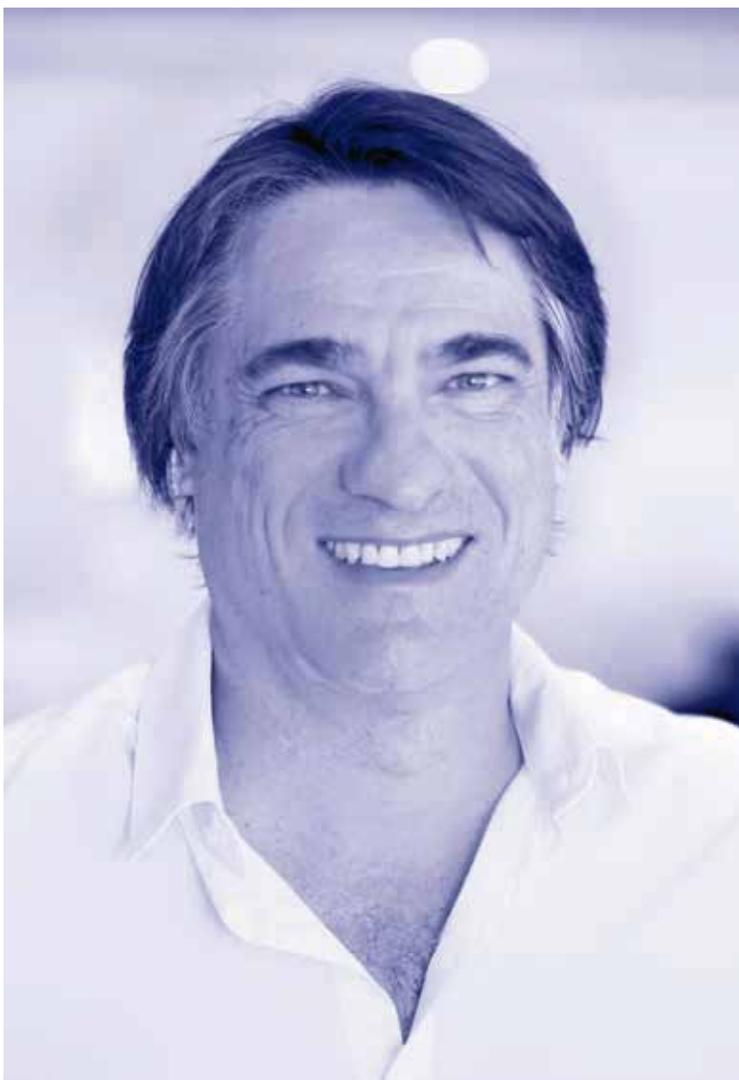
¿Tus hijos comen pescado?

Tengo una suerte variada con mis hijos y el pescado. Tengo uno al que naturalmente le gusta el pescado, come desde chiquito, y con los otros la voy peleando, pero voy ganando de a poco. Es lo que hay de comer en casa, así que es lo que comen.

¿Por qué crees que hoy en día hay que saber de nutrición?

Yo recuerdo que en casa la que se encargaba de la cocina era mi abuela, y era una tarea *full time*. Las cosas que hacía eran recetas que le había enseñado su abuela, muy probadas. Hoy dependemos de una comida que está preparada, a la que le pusieron azúcar, sal y grasa para que no puedas parar de comprarla. Antes no había ningún problema de que fueras conscientemente incompetente, porque mi abuela era inconscientemente competente, no sabía por qué, pero lo que hacía era lo correcto porque aplicaba cosas de mucho tiempo atrás. Pasamos de un momento a otro de inconscientes competentes a la peor situación, que es inconscientemente incompetente, no sabemos lo que no sabemos. Lo primero que tenemos que hacer es pasar a ser conscientes incompetentes; o sea, concientizarnos del problema.

Es una consecuencia del mundo nuevo; como problema nuevo tendemos a ignorarlo y después va a ser mucho peor.



PESCA-PREGUNTAS



Un pescado: el abadejo.



Una forma de pescarlo:
en el supermercado (ríe).



Una forma de cocinarlo:
abadejo al pil pil.



Una anécdota:

Voy a China y Japón por lo menos una o dos veces por año. Me impresiona que la dieta japonesa esté basada en pescado y casi nulo consumo de azúcar. Recuerdo que la primera vez que fui, hace 10 años, la pasé mal, y hoy es un placer ir. Este año me llevaron por primera vez a un restaurante al que no van occidentales, donde cocinan el pez globo, que es venenoso. Hay que cocinarlo de una manera muy especial, el cocinero tiene que tener una licencia del gobierno de Japón, porque si lo cocina mal te podés morir. Lo probé y es un pescado delicioso.

Natalia Ferreira

PESCADORA

Natalia trabaja en la pescadería de Punta Gorda y sale a pescar desde los 17 años. En la comunidad de pescadores de ese lugar se transmite la pesca de generación en generación. Como pescadora y además vendedora, tiene un amplio conocimiento de las preferencias y gustos de sus clientes.

Cree que muchas personas recién empiezan a comprar pescado cuando el médico se lo recomienda para una dieta balanceada y saludable. También opina que la barrera para comer pescado a veces es el olor, «cuando tiene olor ya no está apto para comer, el pescado fresco tiene olor a mar». Recomienda que si no se va a consumir en los siguientes dos días es mejor congelarlo, salvo el pescado que ya fue congelado, como el pangasius, que no se puede volver a congelar.

¿Cómo es una jornada de pesca?

Salimos a pescar a las 4.30 de la mañana a unas 3 millas (4,82 km) de la costa. Pescamos con diferentes medidas de red y también usamos anzuelo. Según las redes lo que vas a buscar. En invierno buscas más pescadilla, se pesca sobre el barro y sobre la roca. En verano se pesca la corvina sobre la piedra con una red más grande. Si sale brótola, que se saca con anzuelo, también se puede llegar a vender. La anchoa y la palometa se pescan con las mismas redes que la corvina, pero en la zona de rocas, en aguas más frías, porque es de invierno.

Recomendaciones para cocinar el pescado

Para mí cada pescado tiene su forma de preparación. La palometa me gusta a la plancha con cebollita. La anchoa me gusta con ajo y perejil, que se colocan después de cocinarla. El limón también se agrega después para no precocinarlo. Para conservar el pescado fresco darle frío ya es suficiente.



PESCA-PREGUNTAS



Un pescado: la anchoa, porque es más rica en todo, te das cuenta cuando la comés de que la asimilas rápido.



Una forma de pescarlo: con la red.



Una forma de cocinarlo: palometa a la plancha.



Una anécdota: No tengo, nunca me arriesgué demasiado. Todo normal, o será que uno ya está acostumbrado. Salimos a las 4.30 a. m. y volvemos a eso de las 9.

03.



RECETAS

Pescado a la parrilla



Porciones: 1 pescado de 10 kg equivale a 10-12 porciones



Tiempo de elaboración: 60 minutos



Recomienda:
Aldo Cauteruccio

Ingredientes

Pescado (entero), 1
Aceite, 1 y ½ taza
Agua, 1 taza
Ajo, 1 cabeza
Perejil (picado), ½ taza
Laurel, 3 hojas
Jugo de limón, ½ taza
Pimienta, a gusto

Preparación

Hacer una mezcla para aderezar el pescado con el aceite, el agua, el ajo y el perejil picado, el laurel y la pimienta. Si se desea, se puede agregar vino blanco.

Aceitar la parrilla y colocar el pescado bien limpio, sin vísceras, con las escamas hacia abajo, a unos 20 cm de la brasa y no darlo vuelta. Durante la cocción condimentar con la mezcla para que no se seque. Si es un pescado grande se puede terminar la cocción tapado con una chapa, para conservar el calor. No sobrecocinar el pescado, probar con un tenedor y cuando la carne se separa está cocido.

Al finalizar la cocción, rociar con el jugo de limón y su ralladura para darle un toque fresco.

Para hacer a la parrilla, el pescado entero debe venir cortado por la panza, con las escamas, sin las vísceras ni el intestino, con o sin la cabeza. Se pueden sacar las espinas o cocinarlo con el espinazo, que una vez que está pronto se desprende entero muy fácilmente.



Ingredientes destacados de esta receta:



Ajo: bulbo de aroma fuerte que por su composición se amarrona rápidamente al saltearlo en aceite.



Perejil: planta aromática, aporta sabor fresco a platos de pescado y mariscos.



Limón: fruta cítrica con buen aporte de vitamina C. En su cáscara concentra sustancias protectoras.

Rolls de pescado con crema de queso



Porciones: 2



Tiempo de elaboración:

30 minutos



Recomienda:

Patricia Damiani

Ingredientes

Merluza (congelada), 4 bifes

Ajo, 2 dientes

Queso crema, 4 cdas.

Leche, 2 cdas.

Huevos, 2

Queso rallado, 1 cda.

Tomillo fresco, a gusto

Pimienta, a gusto

Palitos de brochette

Para las verduras asadas:

Tomates, 2

Zucchini, 2

Tomillo, 4 ramitas

Aceite de oliva, 2 cdas.

Pimienta, a gusto

Sal, ¼ cda.

Preparación

Mezclar bien los ajos picados con la mitad del queso crema, el tomillo y la pimienta. Extender los bifes de pescado descongelados, cubrir con la mezcla uno de los lados y enrollar. Sujetar con dos palitos de brochette para que mantengan la forma. Colocar en una fuente apta para horno.

Aparte, mezclar los huevos con el queso crema restante, la leche y el queso rallado. Verter la preparación sobre el pescado y hornear a 200 °C 20 minutos aproximadamente o hasta que esté cocido, cuando la carne se separa a la presión del tenedor.

Para las verduras asadas, lavar las verduras, cortar los tomates en cuartos y los zucchini en bastones. Colocar en una placa para horno con el aceite de oliva, sal, pimienta y unas hojitas de tomillo. Hornear a 200 °C 15 minutos.

Si se van a utilizar filetes congelados, dejarlos descongelando la noche anterior en la heladera. También se pueden cocinar congelados directamente sobre una asadera, alternando con la mezcla de queso, huevo y condimentos, y luego hornear.



Ingredientes destacados de esta receta:



Tomillo: hierba versátil, similar al orégano, pero más suave. Hay variedades como el tomillo limón.



Zucchini: bajo en valor calórico, puede comerse crudo rallado o en bastones, o cocido al horno o relleno.

Salpicón de atún



Porción: 1



Tiempo de elaboración:

20 minutos



Recomienda:

Lola Moreira

Ingredientes

Atún (al agua), 1 lata

Arroz integral (cocido), ½ taza

Cebolla, ¼ taza

Aceite de oliva, 1 cda.

**Mix de verdes (lechuga,
rúcula, berro, perejil)**

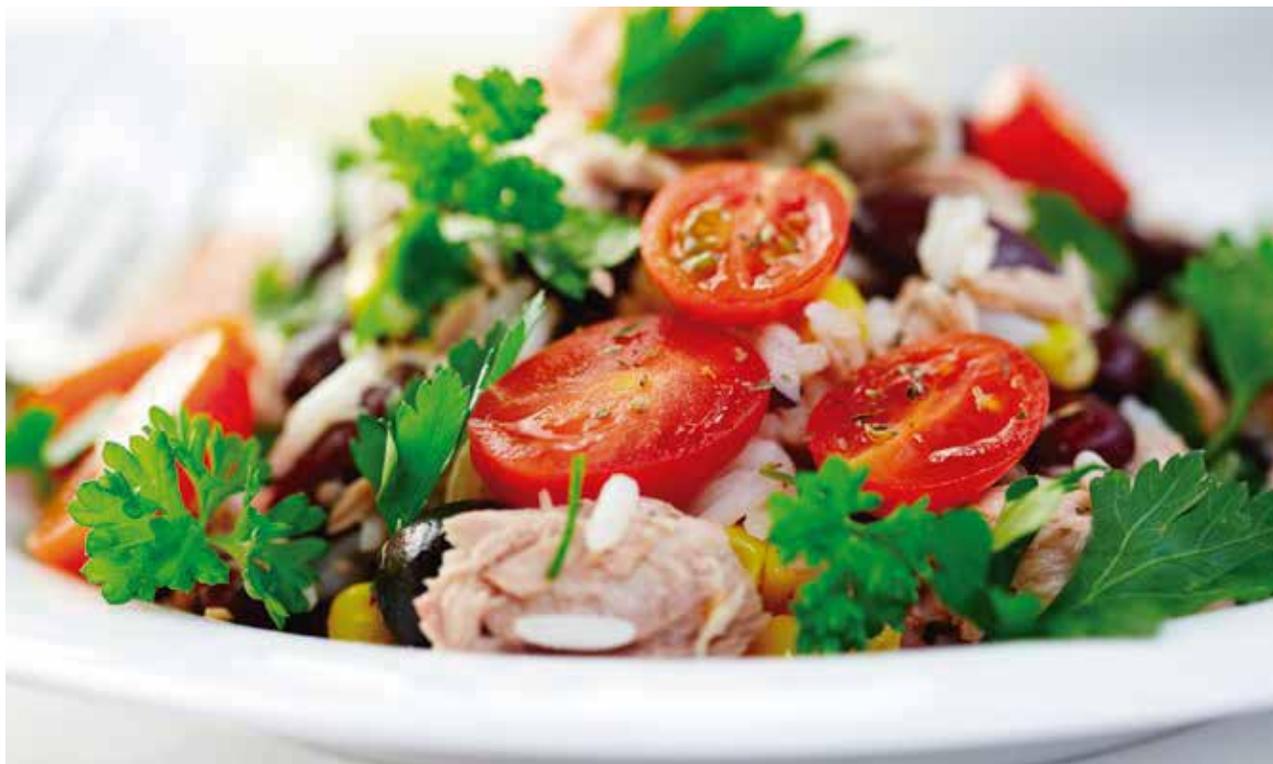
Aceitunas, a gusto

Pimienta, a gusto

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en un bol, menos los verdes. Condimentar con el aceite de oliva y pimienta. Servir los verdes lavados y secos en la base de una ensaladera, y agregar la preparación de atún por encima.

Como alternativa al atún envasado utilizar atún fresco a la provenzal (ver receta en la pág. 54).



Ingredientes destacados de esta receta:



Atún enlatado: relativamente más bajo en agua que el pescado fresco, lo que le da mayor poder de saciedad.



Arroz integral: mantiene las capas externas de fibra y parte del germen. Tiene una cocción más lenta que el arroz pulido.



Pimienta: estas bayas de varios colores han sido de las primeras especias comercializadas por su sabor y aroma característicos.

Sándwich de atún en pan de pita



Porción: 1



Tiempo de elaboración:
20 minutos



Recomienda:

Lola Moreira

Ingredientes

Atún (al agua), 1 lata

Panes de pita, 2

Jugo de limón, 1 cda.

Zanahoria (rallada), 2 cdas.

Cebolla (picada), 1 cda.

Mayonesa (light), 1 cda.

Lechuga, 2 hojas

Para acompañar

Hojas verdes (rúcula, lechuga)

Zanahoria, 1

Zucchini, 1

Huevo, 1

Preparación

Mezclar el atún con el huevo duro picado, las gotas de limón, la zanahoria, la cebolla y la mayonesa. Cortar en chiffonade (tiras alargadas) las hojas de lechuga lavadas.

Para armar los sándwiches, abrir los panes de pita y colocar la lechuga y luego la preparación de atún. Acompañar con bastones de zanahoria y zucchini, huevo duro y hojas verdes.

Es posible utilizar atún fresco o cazón en lugar de atún en lata.



Ingredientes destacados de esta receta:



Pan de pita: pan plano, sin miga desarrollada. Al abrirlo se forma un «bolsillo» que permite preparar un sándwich con relleno balanceado.



Zanahoria: raíz de color anaranjado dado por carotenos. Estos pigmentos están asociados a sus propiedades protectoras.

Abadejo al pil pil con espinacas gratinadas



Porciones: 4



Tiempo de elaboración:

30 minutos



Recomienda:

Nicolás Jodal

Ingredientes

Abadejo, 4 bifes

Harina, ½ taza

Aceite de oliva, 4 cdas.

Ajo, 3 dientes

Sal, ¼ cdta.

Pimienta, a gusto

Para las espinacas gratinadas:

Espinaca, 2 atados

Queso rallado, ½ taza

Salsa blanca (liviana), 2 tazas

Huevos, 2

Preparación

Salpimentar y enharinar los bifes. Calentar el aceite en una sartén y colocar los ajos laminados; cuando estén dorados retirarlos y colocar los bifes enharinados. Cocinar de ambos lados hasta que estén dorados.

Para las espinacas gratinadas, blanquear las espinacas en agua hirviendo y cortarlas en chiffonade. Mezclar la salsa blanca con los huevos y la mitad del queso. Añadir las espinacas picadas y mezclar. Colocar en fuente de vidrio apta para horno y esparcir el resto del queso por encima. Hornear hasta que se gratine el queso.

Es posible utilizar lenguado o merluza en lugar de abadejo.



Ingredientes destacados de esta receta:



Abadejo: variedad de pescado magro, de sabor suave y carne firme.



Espinaca: vegetal de hoja de color verde fuerte, con bajo aporte de calorías.



Aceite de oliva: alimento de alto aporte de energía, de matriz grasa. Extraído de las olivas o aceitunas, tiene sabor y aroma característicos.

Atún fresco a la provenzal



Porción: 1



Tiempo de elaboración:
20 minutos

Ingredientes

Atún fresco o cazón, 200 g

Cebolla, ½

Laurel, 1 hoja

Limón, 1 rodaja

Pimienta en grano, 1 cdta.

Ajo, 3 dientes

Mix de verdes (lechuga, rúcula, mizuna)

Zanahorias, 2

Agua, c/n

Perejil fresco, a gusto

Para la provenzal:

Perejil fresco, 4 cdas.

Ajo, 1 diente

Jugo de limón, 2 cdas.

Aceite de oliva, 3 cdas.

Sal, ¼ cdta.

Pimienta, a gusto

Preparación

En un recipiente apto para el microondas, colocar el atún, la cebolla y el ajo picados junto con el laurel, el limón y el perejil, condimentar con pimienta molida y agregar agua hasta cubrir el pescado. Tapar y cocinar en el microondas hasta que el pescado esté pronto, entre 7 y 10 minutos.

Retirar la pieza de pescado del caldo de cocción y servir tibio en trozos con ensalada y la provenzal por encima.

Para la provenzal, mezclar todos los ingredientes bien picados. Se puede hidratar la preparación con caldo de pescado o con agua. Se pueden agregar aceitunas y huevo duro rallado.

Servir el atún sobre una ensalada de hojas verdes y zanahorias asadas con la salsa provenzal por encima.

El atún así elaborado y en su salsa se puede conservar en un frasco de vidrio hermético en la heladera para enriquecer ensaladas, como entrada, sándwich o complemento de una comida.



Ingredientes destacados de esta receta:



Atún: depredador marino, con variedad de tamaños y tipos dentro de la familia. Su carne es la que más se asemeja a la carne vacuna.



Ajo: con el perejil son inseparables en la salsa provenzal.



Perejil: se recomienda cortar con tijera para evitar aplastar la hoja al picar.

Picada de mar

Recomienda:

Cocina Uruguay, por Catalina de Palleja



Porciones: 8-10



Tiempo de elaboración:

80 minutos

Empanaditas de mejillones

Ingredientes

Para el relleno:

Mejillones, 300 g

Cebolla, 1

Ajo, 2 dientes

Tomates (perita), 400 g

Azúcar, ¼ cda.

Aceite, 2 cdas.

Pimienta, a gusto

Pimentón, a gusto

Perejil fresco, a gusto

Para la masa:

Harina, 1 taza

Harina integral, ½ taza

Agua, ¾ taza

Aceite, ½ taza

Pimienta, a gusto

Pimentón dulce, a gusto

Huevo, para pintar

Preparación

Para el relleno, picar la cebolla y saltear en una sartén con aceite. Cuando esté apenas dorada, añadir los ajos picados e incorporar los tomates pelados y picados. Condimentar con una pizca de azúcar para sacarle la acidez al tomate, pimienta y pimentón. Dejar reducir el líquido, incorporar los mejillones cocidos bien escurridos y agregar el perejil picado. Dejar enfriar.

Para la masa, mezclar los ingredientes secos en un bol. Aparte, mezclar los líquidos y agregar a la mezcla de harinas poco a poco, tomando la masa con un tenedor de manera suave para integrar bien. Amasar suavemente hasta que quede una masa homogénea. Dejar descansar 15 minutos. Estirar la masa fina y cortar en forma circular para armar las tapas de empanadas.

Armar las empanadas colocando una cucharada de relleno en el centro de cada tapa y cerrar con un repulgue a mano o con tenedor. Pincelar las empanadas con el huevo batido y hornear a 180 °C hasta que se doren.



Paté de pescado

Ingredientes

Pescado (merluza, corvina), 300 g
Papa, 1
Zanahorias, 2
Manzana (verde), 1
Aceite, ¼ taza
Vinagre, 1 cda.
Ajo, 1 diente
Perejil fresco, 2 cdas.
Sal, ¼ cda.
Agua, c/n

Preparación

Lavar los vegetales y la fruta. Pelar la papa, las zanahorias y la manzana. Cortar y cocinar los vegetales junto con el pescado con un poco de agua. Una vez cocidos, procesar. Picar la manzana en cubos pequeños y agregar a la mezcla anterior. Condimentar con aceite, vinagre, ajo picado, perejil picado y sal. Servir frío.

Bastones crocantes de pescado

Ingredientes

Pescado (abadejo o cazón), 2 bifés
Harina, ½ taza
Huevo, 1
Semillas (sésamo, chía, lino), 1 taza
Aceite, 2 cdas.

Preparación

Cortar el pescado en bastones de 6 cm de largo, pasarlos por la harina, luego por el huevo batido y terminar con las semillas. Colocar en una placa aceitada bien caliente y hornear a 200 °C unos minutos. Dar vuelta los bastones para que se doren de ambos lados. Servir tibios.

Para que los bastones no se desarmen, conviene utilizar un pescado firme y sin espinas. Se sugiere usar abadejo o cazón.

Chupín de pescado



Porciones: 6



Tiempo de elaboración:

50 minutos

Ingredientes

Para el caldo:

Espinazo de pescado, 1

Puerro, 1

Cebolla, 1

Laurel, 2 hojas

Morrón, ½

Zanahoria, 1

Perejil fresco, a gusto

Para el chupín:

Pescado en postas (corvina, palometa o lisa), 1 kg

Aceite, 4 cdas.

Ajo, 6 dientes

Cebollas, 2

Tomates (o pulpa), 1 kg

Papas, 1 kg

Morrones (rojos y verdes), 4

Anchoas, 3

Vinagre, 3 cdas.

Caldo de pescado, 500 ml

Vino (blanco o rosado), ¾ taza

Pimienta, a gusto

Perejil fresco, a gusto

Laurel, a gusto

Preparación

Para el caldo de pescado, utilizar un pescado firme y graso (corvina, palometa o lisa). Colocar en una olla la cola, la cabeza y el espinazo del pescado con el puerro cortado a lo largo, el perejil picado, la cebolla y el morrón en aros, las hojas de laurel y la zanahoria picada. Hervir a fuego medio 20 minutos. Colar y reservar el caldo de pescado.

Para el chupín, calentar una cucharada de aceite en una cazuela de barro u olla y agregar el ajo y las cebollas picados. Saltear sin llegar a dorar. Colocar en el fondo de la cazuela en capas los tomates pelados y cortados, las postas de pescado, las cebollas salteadas, las papas en rodajas, los morrones en aros y las anchoas. Condimentar con pimienta, perejil y laurel.

Agregar el aceite, el vinagre, el vino y el caldo de pescado hasta cubrir. Cocinar parcialmente tapado a fuego bajo hasta que las papas estén cocidas, unos 30 minutos.

Servir el chupín bien caliente, con perejil picado por encima.

El caldo de pescado se puede conservar congelado en un recipiente hermético, por lo que se recomienda preparar una buena cantidad para tener de reserva. Luego se puede utilizar como base para varios platos, como una salsa de mariscos o una sopa de pescado.



Ingredientes destacados de esta receta:



Papa: hortaliza, fuente de energía por su contenido en hidratos de carbono.



Tomate: fruto agri dulce, aporta vitamina C, especialmente si se consume crudo.

Pasta con salsa de mariscos



Porciones: 4-6



Tiempo de elaboración:
25 minutos

Ingredientes

Mix de mariscos (calamares, mejillones, vieiras, berberechos, pulpo, camarones, langostinos), 500 g
Pasta seca, 500 g
Aceite de oliva, 2 cdas.
Ajo, 1 diente
Harina, 1 cda.
Vino blanco, ½ taza
Tomates cherry, 15
Alcaparras, 10
Eneldo o perejil fresco, a gusto
Pimienta, a gusto

Preparación

Cocinar la pasta seca en abundante agua hirviendo hasta que esté al dente. Colar y reservar.

En un wok con 1 cucharada de aceite, saltear el ajo picado, sin que se quemé. Agregar los mariscos según su tiempo de cocción (calamar, pulpo, vieiras) y cocinar en su vapor. Retirar del fuego. Colar y reservar el líquido de cocción aparte.

Volver el wok al fuego y agregar 1 cucharada más de aceite. Incorporar los camarones, mejillones y berberechos. Saltear y cocinar en su vapor. Agregar el resto de los mariscos. Espolvorear con la harina y mezclar fuera del fuego.

Volver al fuego y agregar el vino y parte del agua de los mariscos reservada, hasta lograr una salsa. Mezclar delicadamente y dejar que se evapore. Agregar los tomates cortados al medio, mezclar bien y calentar. Retirar del fuego, agregar las alcaparras y condimentar con pimienta.

Sartenear la pasta cocida con la salsa de mariscos para integrar todos los sabores. Servir caliente con eneldo o perejil picado por encima.

Es posible utilizar salmón en lugar de mariscos.



Ingredientes destacados de esta receta:



Mariscos crustáceos: animales marinos sin columna o esqueleto. Los langostinos, camarones y cangrejos tienen patas y su cuerpo está protegido por una cutícula externa o exoesqueleto. Al cocinarse liberan los pigmentos carotenoides, que les dan su color anaranjado.



Mariscos moluscos: muchos son inmóviles y están autoenvasados en una o dos valvas. Son los mejillones, almejas, ostras, vieiras. Otros muy móviles, como el calamar, tienen ojos y tentáculos que les permiten nadar. En general son bajos en grasa.

Torta gallega



Porciones: 4



Tiempo de elaboración:
60 minutos

Ingredientes

Pescado, 400 g

Ajo, 2 dientes

Cebolla, 1

Morrón, 1

Pulpa de tomate, ¼ taza

Tomate, 1

Salsa kétchup, 2 cdas.

Aceitunas, 3 cdas.

Perejil o cilantro fresco, 2 cdas.

Masa de tarta, 2 tapas

Huevos, 2

Aceite, 2 cdas.

Sal, ¼ cdta.

Huevo, para pintar

Preparación

En una sartén grande, saltear en aceite el ajo, la cebolla y el morrón picados. Bajar el fuego y agregar el pescado cortado en cubos. Agregar la pulpa de tomate y el tomate pelado y cortado en cubos. Dejar que el pescado se cocine y que se evaporen los jugos.

Retirar del fuego, agregar la kétchup, las aceitunas picadas y el perejil o cilantro picado. Mezclar bien todo el relleno.

Colocar una de las tapas de masa en una asadera, rellenar con la preparación de pescado y colocar los huevos duros en rodajas. Cubrir con la otra masa y pincelar con huevo batido para que se dore en el horno. Hornear a 200 °C hasta que la masa esté cocida.

Para esta receta se recomienda utilizar un pescado firme en filetes o postas, sin piel y sin espinas.



Ingredientes destacados de esta receta:



Cebolla: bulbo de sabor sulfuroso fuerte, que funciona como defensa de la planta para evitar el ataque de animales. Al cortarla o dañarla, libera esta sustancia irritante.



Morrón o pimiento: producto característico de la comida de México y España. Hay variedades de distintos colores, que están asociados a sus propiedades protectoras.

Nomenclatura y equivalencias

Abreviaturas y símbolos

cda.	cucharada
cdta.	cucharadita / cucharada de té
c/n	cantidad necesaria
g	gramo
kg	kilogramo
ml	mililitro
l	litro
cc	centímetro cúbico

Horno

bajo	< 170 °C
medio	180 °C-190 °C
alto	200 °C >

Líquidos

1 taza de líquido	250 ml	250 cc
½ taza de líquido	125 ml	125 cc
⅓ taza de líquido	80 ml	80 cc
¼ taza de líquido	60 ml	60 cc
1 cucharada	15 ml	15 cc
1 cucharadita de té	5 ml	5 cc

Secos

1 taza de harina	120 g
1 taza de manteca	200 g
1 cucharada de sal	12 g
1 cucharadita de sal	5 g
1 taza de aceite	140 g
1 cucharada de aceite	12 g

La Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

es una institución de derecho público no estatal creada por ley en 1994 para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Su misión es promover, coordinar y desarrollar planes y programas para la promoción de salud, la prevención, el diagnóstico temprano y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares en el marco de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT).

Lidera y organiza la Semana del Corazón con el propósito de impulsar la campaña nacional pro salud cardiovascular y fomentar estilos de vida saludables. Sus áreas de trabajo son: Alimentación y Nutrición, Actividad Física y Salud, Genética Molecular, Resucitación Cardíaca, Epidemiología y Educación para la Salud.

www.cardiosalud.org
www.semanadelcorazon.com.uy



A la pesca de un corazón fuerte es un libro que busca promover y facilitar el consumo de pescado en la familia por su rol en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Busca responder las principales interrogantes sobre el pescado, desde la pesca a la mesa. Además, personajes destacados de Uruguay enseñan recetas y preparaciones para comer pescado de formas novedosas y deliciosas.

www.cardiosalud.org
www.semanadelcorazon.com.uy



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

EMECONTENT

