¿Por qué es tan bueno comer pescado?

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 3 min 20 sg

El consumo de pescado constituye uno de los pilares del patrón alimentario tradicional en Galicia.

La variedad de especies y las preparaciones habituales conforman uno de los aspectos más relevantes del que hoy denominamos "Dieta Atlántica", modelo alimentario reconocido como saludable por sus calidades nutricionales. Con todo, en el momento actual, el patrón alimentario que sigue la población más joven en Galicia parece alejarse de nuestro patrimonio gastronómico y cultural. La introducción de nuevas pautas de consumo alimentario, con frecuencia lejanas de ese modelo saludable, puede repercutir negativamente en la salud presente y futura de nuestra población, ya que la aportación de sus componentes está relacionado con menor incidente de algunas de las enfermedades más prevalentes en nuestra comunidad.

Desde el punto de vista nutricional, el pescado puede considerarse alimento de elevada densidad nutricional. A su aportación de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas y minerales (algunos muy relevantes en la alimentación del adulto mayor) hay que sumarle las propiedades procedente de su riqueza en ácidos grasos polinsaturados, específicamente de la clase omega-3, con beneficios cada vez más evidentes para las **salud**, en particular **cardiovascular y cognitiva**. Así se le relacionó con un efecto protector cardiovascular, disminuyendo el incidente de enfermedad y mortalidad coronaria, por sus efectos antiinflamatorios y antitrombóticos. Además al DHA, ácido graso omega 3, se le reconoce un papel relevante desde la venida fetal en el **adecuado desarrollo del sistema nervioso central, en el desarrollo de retina y en la función visual**. Además, y en particular en nuestra población cada vez más envejecida, puede convertirse en uno de los alimentos 'imprescindibles' para la edad adulta tardía por sus efectos en el mantenimiento de la función cognitiva, su **relación con el menor incidente en enfermedad de Alzheimer**, además de otros muy adecuados para los requerimientos estimados en una persona de edad avanzada. Por ejemplo, su **baja aportación calórica**, su buena palatabilidad, su contenido en agua y minerales como selenio o potasio, la versatilidad en las preparaciones o la facilidad para la masticación y deglución.



Con todo, somos conscientes de ciertos factores que oponen resistencia al consumo habitual como la vida media relativamente tala en el pescado fresco o las dificultades para la limpieza. Dichos aspectos pueden ser minimizados por el **consumo de pescado congelado, ya que además de mantener sus propiedades nutricionales, proporciona preparaciones muy indicadas para el consumo por parte de la población infantil y de edad avanzada.**

Sería deseable por tanto, promocionar y recuperar determinados aspectos dietéticos de nuestro patrón cultural, mantener la coherencia con los consejos emitidos a través de nuestras guías alimentarias, desde la edad pediátrica hasta la edad avanzada, y fomentar el consumo de pescado como parte de una dieta saludable.