

8-Los pescados

Los peces han alimentado a los seres humanos que vivían en las proximidades de mares y ríos desde los orígenes de la civilización. Pero en la actualidad, los grandes recursos marinos y fluviales son intensivamente explotados, transportados, industrializados y comercializados universalmente abarcando grandes distancias.

La cantidad y variedad de peces en los mares del mundo se ha reducido considerablemente después de la Segunda Guerra Mundial, porque se ha producido un incremento de la pesca, tanto para el consumo humano como para el consumo animal.

Esta fuente de alimentación se clasifica en pescados de mar o de río, teniendo en consideración su origen, y en pescados grasos y no grasos, de acuerdo con su contenido de grasa. Los pescados grasos, como el jurel, la macarela, el atún y la sardina, tienen carnes de color oscuro y también se les llama pescados azules, mientras que los no grasos, como el pargo, la merluza y la cherna, poseen carnes de color blanco y se conocen como pescados blancos. Los pescados grasos se diferencian esencialmente de los magros, por sus carnes secas y pieles gruesas sin escamas. Por lo general, los pescados blancos tienen menos de 5 % de grasa, y los grasos, más de 5 %.

Los pescados contienen insignificantes cantidades de carbohidratos por lo que son, en primer lugar, una fuente de proteínas de alto valor nutritivo y presentan un buen balance de aminoácidos, cuyas concentraciones son bastante estables, independientemente de la especie y su origen. El contenido de proteína oscila entre 17 y 20 % en el alimento fresco, similar a los valores de las carnes. Sin embargo, la cantidad de grasa y de agua presentes en los pescados frescos muestra gran variación en dependencia del tipo de pescado, y sus valores están relacionados entre sí. En los pescados magros o blancos con bajos niveles de grasas, el contenido de agua puede elevarse a 85 %, mientras los pescados grasos contienen sólo alrededor de 65 % de agua.

Los pescados grasos, con su alto contenido en grasas, son buenas fuentes de ácidos grasos no saturados como los poliinsaturados, que resultan más beneficiosos para la salud que los ácidos grasos saturados, predominantes en las carnes de cerdo, res y otros animales terrestres. Los ácidos poliinsaturados de la serie omega-3 se encuentran en mayores cantidades en los pescados grasos de carne azul, por eso su consumo es recomendado, en especial para las personas con trastornos cardiovasculares, ya que son más saludables. A los ácidos grasos, como ven, de acuerdo con su estructura, se les han atribuido propiedades beneficiosas o propiedades dañinas para la salud, es decir, que los ácidos grasos tienen valores nutricionales diferentes.

Actualmente se recomienda la ingestión de pescados de carne azul, para el tratamiento y la prevención de la hipertensión arterial, de la diabetes mellitus y de algunos trastornos del metabolismo de los lípidos. Los ácidos grasos de la serie omega-3 disminuyen la agregación plaquetaria y reducen la síntesis de compuestos que intervienen en la formación de la placa de ateroma.

Asimismo, los pescados son ricos en vitaminas solubles en grasas, como las vitaminas A y D, que predominan en los pescados grasos, principalmente en las carnes y en el hígado de los pescados blancos no grasos. En cuanto a los minerales, los peces contienen cantidades considerables de calcio, magnesio y fósforo, y también son buenas fuentes de yodo.

Los pescados poseen una carne de alta calidad y fácil digestión. La digestibilidad de la proteína de los peces es mayor de 90 %, es decir, puede aprovecharse casi totalmente.

Los pescados, en general, presentan menor cantidad de tejido conjuntivo, que es el que une los músculos, y mayor proporción de masa muscular que las carnes rojas de los animales terrestres, por lo que sus carnes son más suaves, resultan más fáciles de ablandar y más rápidas de cocinar.

Los pescados presentan el inconveniente de que son muy propensos a la contaminación por crecimiento bacteriano y a otros tipos de deterioro. En pocas horas su carne puede dañarse, sobre todo en nuestros países tropicales. Por este motivo es necesario conservarlos lo más fresco posible y de manera apropiada, limpios, eviscerados y preferiblemente bajo congelación, a temperaturas inferiores a -18°C . Pueden ser descongelados en agua antes de ser procesados.

A la hora de comprar los pescados se seleccionan aquellos de carne, escamas y piel firmes, agallas de color rojo vivo, ojos saltones abultados y brillantes, y sin malos olores.

El rendimiento de los pescados depende de la especie y de su tamaño. Comúnmente, las partes comestibles de los pescados enteros oscilan entre 30 y 50 %, pero si se trata de pescados que han sido cortados en ruedas, el desperdicio se reduce a 10 %, y en el caso de los pescados que han sido fileteados, el desperdicio es insignificante. Se considera que las raciones de pescado están alrededor de 200 g por persona, y cuando se trata de pescados pequeños servidos enteros, el peso comercial asciende a 300 g.

La cocción preferida por la mayoría de los cubanos es la freidura, que aumenta considerablemente el contenido de grasa de los pescados. No obstante, existen muchas formas de elaboración, en sopas, guisados, consomés, salteados, braseados, al horno, a la parrilla, crudos en ceviches, en forma de frituras y croquetas, en papillote, en conservas y otros.

Algunos de los pescados que crecen en embalses de agua dulce, a veces tienen un sabor desagradable, debido a una sustancia que se encuentra en los alimentos que ellos ingieren, pero que puede eliminarse con un tratamiento adecuado a la hora de cocinar sus carnes.

Las huevas de algunos peces son comestibles y muy apreciadas; son platos exquisitos y costosos, como las de esturión, es decir, el famoso caviar.

Peces de mar populares en Cuba

Pargo criollo (*Lutjanus analis*): Es de color verdoso, con tonalidades rojizas en el vientre, y posee una mancha negra lateral y escamas. Se captura en toda la plataforma costera de Cuba. El peso promedio es de 0,5 kg, aproximadamente, pero los ejemplares grandes alcanzan 7,0 kg. La carne es blanca, magra, de una excelente calidad.

Serrucho (*Scomberomorus maculatus*): Es de color plateado y verdoso, con manchas pequeñas doradas en el cuerpo, sin escamas. Se captura en aguas bastante profundas. El peso promedio es de alrededor de 2,5 kg, y algunos ejemplares que pueden llegar a más de 9 kg. La carne es muy buena, pero en los ejemplares muy grandes puede ser proclive a presentar ciguatera (intoxicación producida por el consumo de algunos peces que pueden resultar venenosos).

Bonito (*Katsuwonus pelamos*): Es de color gris plateado, con rayas que le atraviesan la parte inferior del cuerpo. Es una especie parecida al atún de aleta azul (*Thunnus thynnus*). Ambos se capturan fuera de la plataforma insular en aguas profundas. El bonito presenta un peso promedio de 2,5 kg, y el atún, mucho más grande, de 23-30 kg. Sus carnes son excelentes.

Picúa o barracuda (*Sphyraena barracuda*): Es de color gris plateado, con manchas laterales y escamas. Se captura en cualquier lugar de la plataforma cubana. El peso promedio es de 5 kg, aproximadamente, con ejemplares que pueden llegar a alcanzar 23 kg. Su carne es de buena calidad, pero muy propensa a la ciguatera, independientemente de su tamaño.

Jurel y chicharro (*Trachurus spp.*): El jurel y el chicharro son especies diferentes de una misma familia de peces, y se encuentran y capturan comercialmente en las aguas de los océanos Atlántico y Pacífico, y en el mar Mediterráneo. Sus cuerpos son de color gris plateado y azulado, con placas óseas en la parte trasera. Pueden alcanzar hasta 40 cm de largo. Son pescados grasos, de buena carne.

Merluzas (*Merluccius spp.*): La merluza no se pesca en las costas cubanas, ya que predomina en las aguas europeas y norteamericanas del Atlántico. Alcanza entre 0,3 y 1 m de longitud, de carne blanca, magro, que presenta una carne suave y tierna de excelente calidad, que se ablanda fácilmente.

Makarela (*Scomber spp.*): No se pesca en Cuba, ya que predomina en aguas de las costas de América del Norte y el mar Mediterráneo. Es de color acerado, con rayas verticales de color verdoso. Su carne es buena, de alto contenido en grasa, y un fuerte sabor a pescado. Se comercializa fresca y en conserva, como una alternativa del atún.

Peces de río populares en Cuba

Tilapia (*Tilapia spp.*): Es una especie introducida en Cuba y actualmente se cultiva en estanques de presas y micropresas, tanto para autoabastecimiento como para su explotación comercial. El cuerpo es de color pardo, con manchas

más claras. El peso promedio es de 300 g, aproximadamente, aunque puede alcanzar 2,5 kg. La calidad de la carne es buena.

Carpa (*Cyprinus carpio*): Existen diferentes especies de carpas, originarias de Asia, donde habitan o se cultivan en estanques, presas, micropresas y ríos, principalmente para el consumo humano, al igual que en Cuba. Su cuerpo es de color carmelita y verdoso o dorado, según la especie, con escamas gruesas. El peso promedio es de 1-2,5 kg, según la variedad, aunque existen ejemplares que alcanzan 4-25 kg. La calidad de la carne es regular y contiene numerosas espinas.

Biajaca (*Tetracanta chichlasona*): La biajaca es una especie autóctona de Cuba, por lo que se puede encontrar en todas nuestras aguas fluviales, aunque prefiere los lugares poco profundos. Es de color pardo, con manchas carmelitas. El peso promedio es de 250 g, aproximadamente, pero puede alcanzar alrededor de 1 kg. La carne es buena, aunque a veces presenta un sabor algo desagradable, que puede eliminarse a la hora de cocinarla.

Trucha (*Micropterus salmoides*): Se introdujo en Cuba en la segunda y tercera décadas del siglo pasado. El cuerpo es de color verde olivo, con algunos visos de color dorado. Se captura en ríos, presas o lagunas de agua dulce. El peso promedio de las truchas es alrededor de 500 g, aunque los ejemplares grandes pueden alcanzar 5 kg. La carne es buena, magra, de color blanco y suave.