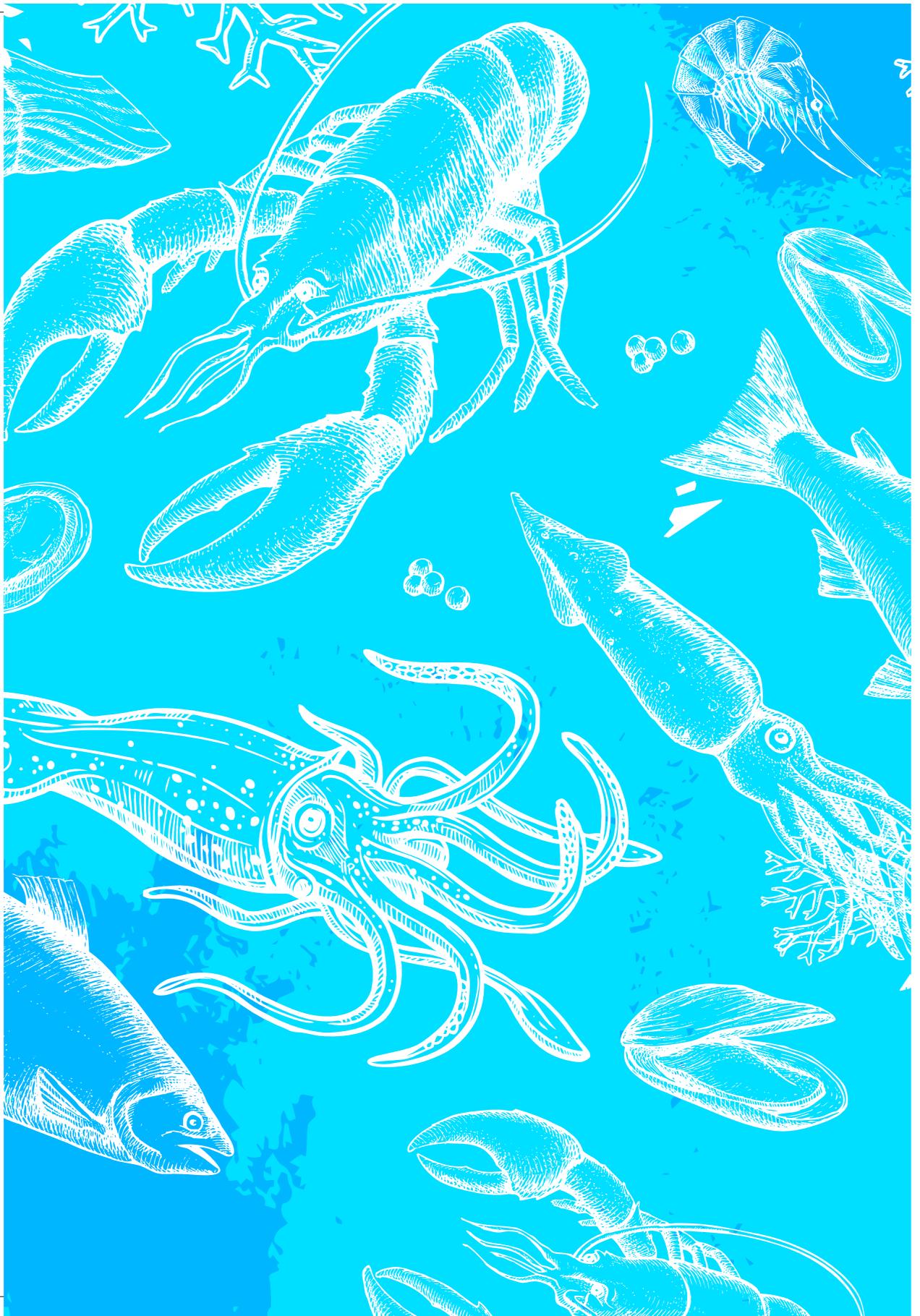


PESCADOS Y MARISCOS

**RECONOCERLOS, COMPRARLOS
Y PREPARARLOS**



ÍNDICE

7	INTRODUCCIÓN
9	ENTORNO Y CAPTURA
10	HÁBITAT
11	ARTES DE PESCA
13	LA PRODUCCIÓN EN LA ACUICULTURA
14	CONSUMO
16	EL PESCADO. ¿ES SOSTENIBLE?
19	SEGURIDAD ALIMENTARIA
20	RIESGOS BIOLÓGICOS
21	RIESGOS QUÍMICOS
22	ADITIVOS EN PESCADOS Y MARISCOS
24	ELEGIR Y CONSERVAR
29	ASPECTOS NUTRICIONALES
30	LOS PRODUCTOS DE LA PESCA
31	SU INTERÉS NUTRICIONAL Y SU SITIO EN LA DIETA
35	CAMBIOS NUTRICIONALES SEGUN LA PREPARACIÓN
38	PESCADOS
96	MARISCOS

INTRODUCCIÓN

Tanto el pescado como el marisco son alimentos típicos de la dieta mediterránea. España, país tradicionalmente consumidor, que es el segundo país europeo en el consumo de estos productos. También es un importante país en cuanto a producción y comercialización, con una considerable flota pesquera y grandes empresas comercializadoras.

Aunque el consumo mayoritario es el de pescado fresco, España cuenta con una importante tradición en conservas de pescado, una opción que se está imponiendo con fuerza, al permitir disfrutar de pescado siempre que se quiera sin necesidad de comprarlo con tanta frecuencia, y a precios más asequibles.

Esto, junto a la globalización del mercado, hace más necesaria que nunca una adecuada información respecto a lo que estamos comprando, para saber exactamente qué nos llevamos, sobre todo, ahora que es posible encontrar, en cualquier pescadería de barrio, panga del Vietnam o langostinos de Ecuador junto con la sardina del Cantábrico.

Por este motivo, en la guía encontrará una primera parte con información general sobre distintos aspectos importantes relacionados con estos productos. En ella, se habla sobre el hábitat de las diferentes especies y las artes de pesca utilizadas en su captura; también sobre la producción en acuicultura, datos sobre el consumo y la sostenibilidad del pescado, y su interés nutricional, así como algunas cuestiones relacionadas con la seguridad alimentaria y lo que deberemos tener en cuenta para distinguir y comprar los productos más frescos.

La segunda parte se centra en los pescados y mariscos más conocidos y extendidos comercialmente, presentados en cómodas fichas ordenadas alfabéticamente dentro de cada uno de estos dos grupos, con el fin de proporcionarle las herramientas necesarias para reconocerlos y elegir los más frescos. En cada una de estas fichas, se incluye su descripción y diferente denominación, su valor nutricional, su periodo de comercialización y consejos de compra y conservación. Y para que se anime a consumirlos más habitualmente, se incluyen diferentes recetas que le ofrecen diferentes formas de saborear estos productos.

Para la realización de estas fichas hemos contado con la colaboración de FEDEPESCA, la Federación Nacional de Asociaciones de Empresarios, Detallistas de pescado y Productos congelados.

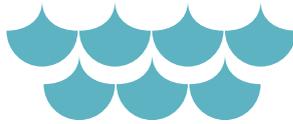


Los
pescados

**FUENTE DE
PROTEÍNAS**

Su consumo
reduce el
riesgo de sufrir
enfermedades
cardiovasculares.

PESCADOS



El pescado es una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y es aconsejable incluirlo en la dieta entre dos y cuatro veces por semana, alternando el pescado blanco con el azul. De hecho, numerosos estudios epidemiológicos demuestran que tomar pescado con frecuencia reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y aumenta la esperanza de vida.

España es el segundo país en consumo de pescado y cuenta, también, con una considerable flota pesquera. La globalización del mercado, además, hace necesario que contemos con una adecuada información sobre lo que podemos encontrar, para saber exactamente qué es lo que compramos.

El hecho de que el pescado sea fresco o congelado no influye demasiado desde el punto de vista nutricional; el pescado congelado es, en esencia, igual que el fresco, y los cambios que sufre afectan más bien a su textura. Será su preparación, por tanto, lo que haga variar estos valores.



ACEDÍA (*Dicologlossa cuneata*)

DESCRIPCIÓN

La acedía es un pescado blanco, pequeño, plano y sabroso, parecido al lenguado, muy típico de Andalucía y Levante. Se confunde frecuentemente con el lenguado amarillo (*Buglossidium luteum*), de pequeño tamaño y común en el Atlántico y en el Mediterráneo; con la golleta (*Microchirus variegatus*), de unos 20 cm y colores que van del canela al marrón entremezclados; y con otros pequeños lenguaditos. Es rica en proteínas y en compuestos antioxidantes, y baja en grasas. Aporta minerales como el sodio, el potasio o el hierro, y vitaminas de familia E y K.

Otras denominaciones

PAÍS VASCO
AZEDIA

CATALUÑA
LLENGUADINA
CUNEADA

CANTABRIA
ACADIA O SOLLO

CAPTURA

Se distribuye por el Atlántico oriental, del Cabo al Golfo de Vizcaya, y también es común en el Mediterráneo occidental. Las mejores viven en fondos arenosos y fangosos, entre 10 y 400 m de profundidad, según la temperatura del agua. Se alimenta de pequeños moluscos y crustáceos, gusanos de mar, quisquillas, camarones, bivalvos, etc

Artes de pesca

Se pesca muy cerca de la costa con elementos artesanales, arrastre demersal y camaronero. La pesca semiindustrial apenas se utiliza, ya que es un recurso escaso. A veces aparece en los esteros de la costa con las mareas.

Su talla mínima en los caladeros del Cantábrico y noroeste y del golfo de Cádiz es de 15 cm. Aunque su presencia es constante en los mercados, abunda durante los meses más fríos del año, octubre a febrero.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO

¿Cómo lo pido en la pescadería?

Se comercializa tanto fresca como congelada. Es de carne muy blanca, especial para comer frita o tostada por fuera y jugosa por dentro. Se piden enteras.

¿Cómo lo almaceno y conservo en casa?

Entre los 0 y 4 °C si está fresco y entre los -18 y -22 °C si está congelado; y siga las pautas utilizadas en los demás pescado.



RECETA

Rollitos de acedía con salsa de alcaparras

Ingredientes (2 personas):

- 1 huevo.
- 2 yemas de huevo.
- 8 filetes de acedía.
- Aceite de oliva.
- 2 cucharadas de alcaparras.
- 2 dl. de nata líquida.
- Harina.
- 2 cucharadas de alcaparras.
- 2 dl. de nata líquida.

Elaboración:

Caliente la nata con las alcaparras y las yemas batidas hasta que espese. Después, enrolla los filetes de acedía y sujételos con un palillo. Luego, páselos por harina y huevo, fríalos y sívalos con la salsa.

VALOR NUTRICIONAL EN 100 GR DE ACEDÍA

KCAL	87	Vitaminas		Minerales	
Grasa (g)	0,4	K fitomenadiona (mg)	49	Hierro (mg)	0,6
Proteínas (g)	20,8	E Alfa-Tocoferol (µg)	14	Sodio (mg)	3
Hidratos de Carbono (g)	0			Calcio (mg)	1



ATÚN

Grupo de los túnidos

DESCRIPCIÓN

Los atunes son pescados azules de gran tamaño y una de las especies más vendidas y consumidas en el mundo, sobre todo por su uso en conserva.

ATÚN ROJO O DE ALETA AZUL

El más grande de los túnidos, de hasta 600-700 Kg. Zona superior de color azul oscuro. Su aleta pectoral es corta respecto al atún blanco, y su carne es de color rojizo y más grasa y consistente que la de este. Se comercializa fresco o en salazón (mojama, como el jamón del pescado).

ATÚN BLANCO, BONITO DEL NORTE O ALBACORA

De mucho menor tamaño que el rojo, su peso máximo es de 60 Kg. El color de la espalda es azul oscuro metálico, con los costados y el vientre blanquecinos. Aleta pectoral muy larga (llega hasta la aleta anal). Su carne es más consistente y menos grasa. Se comercializa fresco, y se usa en conserva, muy apreciada.

ATÚN DE OJO GRANDE O PATUDO

Su cuerpo es más redondeado que en los demás túnidos. El dorso es azul oscuro y los costados de color pardo o violáceo. La aleta pectoral es larga, pero sin llegar a la aleta anal. Su tamaño es intermedio (200 Kg).

ATÚN CLARO, RABIL O ATÚN DE ALETA AMARILLA

Se denomina así por las tonalidades rojizas y doradas que la distinguen de otras. Estrías radiales prácticamente inexistentes. El interior es blanco, a veces teñido de rosa o naranja.

Otras denominaciones:

-Atún blanco o bonito del norte o albacora:

ASTURIAS
MONO

BALEARES
BACORA O ULLADA

CANARIAS
BARRILOTE

CANTABRIA
BONITO DEL NORTE

GALICIA
BONITO DO NORTE

CATALUÑA Y VALENCIA
BACORA

PAÍS VASCO
HEGALUZE

-Atún rojo o de aleta azul:

ASTURIAS BONITA / ZURDO	BALEARES TONYINA	CATALUÑA TONYINA VERMELLA / TONYINA ROJA	CANTABRIA CIMARRÓN
VALENCIA TONYINA	GALICIA ATÚN VERMELLO	PAÍS VASCO HEGALABUR	

-Rabil o atún de aleta amarilla:

CANARIAS RABIL	BALEARES TONYINA GROGA	GALICIA ATÚN AMARELO	PAÍS VASCO ERROFLIN
--------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

-Patudo o atún de ojo grande o patudo del Atlántico:

ASTURIAS BONITA / OBESO	CANARIAS TUNA	GALICIA ATÚN PATUDO	PAÍS VASCO BEGIHANDIA/MOJA
-----------------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

¿Qué nos aporta este alimento?

Su carne posee un 12 % de grasa, lo que lo convierte en un pescado graso, pero se trata de una grasa rica en ácidos grasos omega-3 que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre. El atún contiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles (solubles en grasa), como la A y la D.

CAPTURA

El atún rojo se distribuye por todo el Atlántico y también se localizan bancos de atunes en el Mar Negro y en el Mediterráneo. El atún de aleta amarilla habita en las aguas del Océano Índico, Atlántico y Pacífico, mientras que el denominado bonito del norte se puede pescar en el Atlántico, desde el Golfo de Vizcaya hasta Sudáfrica, e incluso en el mar Mediterráneo y el océano Pacífico. El atún patudo es un pez tropical que se encuentra principalmente en las aguas del Océano Pacífico.

Artes de pesca

El atún se captura mediante pesca de brumeo o altura, curricán y también por medio de almadraba. La temporada de pesca incluye los meses de mayo a octubre. Las tallas mínimas autorizadas para los caladeros del Cantábrico y noroeste, y golfo de Cádiz: 6,4 kg para el atún rojo. Tallas mínimas autorizadas para el caladero mediterráneo: 80 cm o 10 kg de peso para el atún rojo. Tallas mínimas autorizadas para el caladero canario: 6,4 kg para el atún rojo y el patudo.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO

Se comercializa fresco o congelado.

¿Cómo lo pido en la pescadería?

Se pide en filetes, lomos o en tacos.

¿Cómo lo almaceno y conservo en casa?

Entre los 0 y 4 °C si está fresco y entre los -18 y -22 °C si está congelado; y siga las pautas utilizadas en los demás pescados.

RECETA



Atún encebollado

Ingredientes (4 personas)

- 2 filetes de atún.
- Cebolla.
- Pimienta negra molida.
- Orégano.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Vinagre de vino.

Elaboración:

Se cubre el fondo de una cacerola de buen diámetro con aceite y se pone una capa de cebolla cortada en rodajas de medio dedo de grosor. Encima de esta, coloque una capa de atún (pedirlo cortado en rodajas de un dedo de grosor) y agregamos sal, orégano, pimienta, un chorreón de aceite y otro de vinagre. A partir de aquí, solo se trata de poner otra capa de cebolla, atún, cebolla, atún... terminando con una capa de cebolla; y agregando sal, orégano, pimienta, aceite y vinagre a nuestro gusto. Después, se deja que se haga despacio, a fuego medio y con la cacerola tapada (de 45 minutos o una hora), y se agita la cacerola de vez en cuando para que no se pegue el guiso y se mezclen bien los sabores. Sabremos que está listo cuando la cebolla esté casi deshecha.

VALOR NUTRICIONAL EN 100 GR DE ATÚN

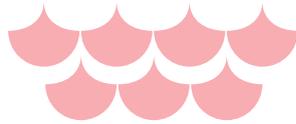
KCAL	64,67	Vitaminas		Minerales	
Grasa (g)	0,89	A Retinol (µg/100)	170	Calcio (mg/100)	87
Proteínas	10,70	B2 Riboflavina (mg/100)	0,11	Magnesio (mg/100)	30
Hidratos de Carbono	0,0	B9 Ácido fólico (µg/100)	17	Hierro (mg/100)	12,7

Moluscos y
crustáceos

NUTRIENTES

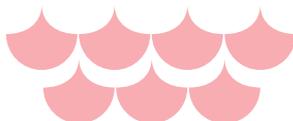
Su gran variedad
aporta una
gran cantidad
de proteínas y
vitaminas.

MARISCOS



Los mariscos son moluscos y crustáceos muy variados; ahora además llegan a nuestros mercados especies de todas partes del mundo. La mayoría de los que consumimos son de agua salada, aunque también hay algunos de agua dulce, como los cangrejos de río, o de aguas de salinidad intermedia (rías y desembocaduras de ríos), como los mejillones, las almejas, las gambas, etc.

Son muy ricos en proteínas de alto valor biológico y bastante pobres en grasas. En cuanto a su contenido en micronutrientes, el marisco aporta más calcio que el pescado y es una buena fuente de cobre y de vitamina B12. Los moluscos son estupendos para el aporte de hierro, de vitamina (B1) y de niacina (B3).



ALMEJAS

La especie con más valor comercial es la almeja fina (Ruditapes decussatus), luego la almeja babosa o chocha (Venerupis corrugata), la japonesa (Ruditapes philippinarum) y, por último, la rubia o roja (Venerupis rhomboides)

DESCRIPCIÓN

Las almejas son moluscos bivalvos, caracterizados por dos valvas o conchas. Son parecidas a las chirlas, pero más alargadas y un poco más grandes. Tienen líneas concéntricas en la concha (según la especie).

Debido a su gran variedad, podemos confundirlas entre sí, por lo que conviene conocer sus diferencias:

ALMEJA FINA

Concha ovalada de color entre blanquecino y marrón claro o pardo, esculpida por finas estrías concéntricas y radiales con apariencia de cuadrícula.

Es la almeja más apreciada y demandada en el mercado.

Sifones largos y separados en toda su longitud.

ALMEJA JAPONESA

Sus valvas son de color oscuro con estrías muy marcadas.

Comercialmente es menos apreciada que la fina. Originaria de Japón, actualmente se cultiva en España e Italia, conociéndose también como "almeja italiana"

Sifones unidos hasta la mitad de su longitud.

ALMEJA BABOSA O CHOCHA

Muy parecida a la fina, se diferencia en que tiene una concha más ovalada y cuadrícula menos marcada, de color crema, gris o marrón. De muy buena calidad, la carne, sin embargo, es más dura o consistente que la fina.

ALMEJA RUBIA O ROJA

Se denomina así por las tonalidades rojizas y doradas que la distinguen de otras. Estrías radiales prácticamente inexistentes.

El interior es blanco, a veces teñido de rosa o naranja.

Otras denominaciones

ALMEJA FINA

Baleares: COPINYA O ESCOPINYA LLISA
Cantabria: AMAYUELA
Cataluña: CLOÏSSA
Galicia: AMEIXA FINA

ALMEJA BABOSA O

CHOCHA
Andalucía: MADREAL-
MEJA
Galicia: AMEIXA BABOSA

ALMEJA JAPONESA

Baleares: COPINYA O ESCOPINYA DEL JAPÓ
Galicia: AMEIXA XAPONESA

ALMEJA RUBIA O ROJA

Andalucía: ALMEJA
CHOCHA
Galicia: AMEIXA RUBIA
Murcia: CHOCHAS

CAPTURA

Se pesca a lo largo de todas las costas españolas, con mayor o menor rendimiento, mediante flotas semiindustriales de arrastre de fondo. También puede recolectarse a pie, ya que se acercan hasta la misma orilla.

Artes de pesca

Se pescan con raño desde pequeñas embarcaciones o, en menor medida, a pie con rastrillo.

Su talla mínima es:

- Almeja fina: Atlántico noreste y centro este: 4 cm.
- Almeja babosa: Atlántico noreste y centro este: 3,8 cm. Mediterráneo: 2,5 cm.
- Almeja japonesa: Atlántico noreste y centro este: 3,5 cm.
- Almeja rubia: Atlántico noreste (Andalucía), Atlántico centro este y Mediterráneo: 2,5 cm.

¿Cuándo está de temporada?

Se encuentra en los mercados durante todo el año, aunque ha y un pico máximo entre los meses de marzo y mayo.

COMERCIALIZACIÓN Y CONSUMO

Se comercializan frescas y vivas, marinadas o congeladas.

¿Cómo lo pido en la pescadería?

Lo puede pedir por peso, por número de unidades o número de raciones (calculando que la ración para una persona es de unos 250 gramos).

¿Cómo lo almaceno y conservo en casa?

Fresco, en el frigorífico, a temperaturas de 0 a 4 °C, en un plato tapado con un paño húmedo y durante unos 1 o 2 días, para consumirlo en su mejor momento organoléptico.

Congelado, en el congelador, a una temperatura de -18 a -22 °C respetando las indicaciones de fecha del fabricante. Si las congelamos en casa, compradas bien

MARISCOS

frescas, se pueden mantener de 5 a 6 meses, aunque se recomienda consumir en el primer mes.

RECETA



Almejas al vino blanco

Ingredientes (2 personas):

- 1 kg de almejas.
- 3 ramas de perejil.
- 3 dientes de ajo.
- ½ taza de vino blanco seco.

Elaboración (45 minutos):

Primero, deje las almejas en remojo, en agua fría con sal, durante 30 min, para que suelten toda la arena que puedan llevar. Pasado este tiempo, escúrralas y resérvelas. Pique el ajo y el perejil. Ponga a calentar en una sartén grande aceite de oliva. Cuando ya esté caliente, eche el ajo picado y cuando pase 1 min aproximadamente, añada el perejil y dele un par de vueltas sin parar para que no se queme. En ese momento, añada las almejas y déjelas hasta que se abran. Añada entonces el vino blanco y déjelas hasta que se haya evaporado todo el alcohol del vino. Salpimiente al gusto y disfrute de las almejas al vino como entrante en una comida o cena especial.

VALOR NUTRICIONAL EN 100 GR DE ALMEJAS

KCAL	64,67	Vitaminas		Minerales	
Grasa (g)	1,10	B3 Niacina (mg)	2,70	Fósforo (mg)	177,67
Proteínas	18,45	B12 Cobalamina (µg)	25	Calcio (mg)	83
Hidratos de Carbono	2,6	A Retinol (µg)	170	Magnesio (mg)	0,14
				Potasio (mg)	178,5