

## REPORTAJE

# Pescado andaluz, un lujo para todos

Los consumidores alaban las especies costeras como producto natural y equilibrado

M. J. LÓPEZ DÍAZ - Almería - 03/08/2007

Vota Resultado  0 votos



Que consumir pescado es bueno para la salud no es ningún descubrimiento. Pero ensalzar las bondades específicas del pescado de la costa andaluza como producto natural y equilibrado, sí aclara ciertos conceptos. Es lo que la Federación Andaluza de Consumidores y Amas de Casa Al-Andalus ha promovido junto con la Consejería de Agricultura y Pesca. Resulta que la confluencia del mar Mediterráneo con el océano Atlántico propicia una amplia variedad de especies marinas de gran interés ecológico y pesquero. Catarlas es todo un lujo para el paladar que está al alcance de todos los bolsillos, los holgados y los más modestos. Sólo hay que saber buscar y elegir.

La noticia en otros webs

- [webs en español](#)
- [en otros idiomas](#)

*Un estudio revela que sardinas y boquerones del Mediterráneo están libres del anisakis*

Las bondades nutricionales radican en los contenidos en proteínas, grasas o lípidos, vitaminas y sales minerales. A esto se añade los niveles de frescura, consecuencia de la cercanía entre los caladeros donde se faena y los puertos de descarga y venta de productos. Las capturas más frecuentes y más comercializadas son el boquerón, la chirla, la bacaladilla, la caballa y el pulpo. Los colectivos de consumidores ensalzan, por su importancia a nivel económico, la sardina, sabrosa

y barata; la merluza, de bajo contenido graso y aporte calórico; y el jurel, con importante contenido en vitamina D y B 121. Ayer, el mercado de abastos de Almería ofrecía estas tres especies a 4, 5 y 12 euros, respectivamente.

El historiador y gastrónomo Antonio Zapata, profesor asociado de la Universidad de Almería en la carrera de Turismo, profundiza en ciertos aspectos sobre el consumo de pescado fresco. "Absolutamente todos los pescados tienen ácidos monosaturados. Lo que ocurre es que el pescado azul lo tiene en mucha mayor cantidad que el blanco. Distinguirlos es fácil: los azules tienen el final de la cola en *v* y los blancos son rectos. Los primeros son ideales a la brasa o a la plancha porque tienen más grasa, los segundos fritos", apunta Zapata. El gastrónomo almeriense no puede estar más de acuerdo con la importancia dada al jurel, la merluza y la sardina por parte de los colectivos de consumidores. "El jurel es un pescado muy interesante. En el norte le llaman el besugo del pobre. Aquí tiene poco prestigio porque es barato. Pero es un pescado azul del que también existe la variedad entre el jurel blanco y el gitano u oscuro", explica el historiador.

Sobre las sardinas, que ejercen un efecto "cardioprotector" debido a su contenido en ácidos grasos Omega 3, el profesor Zapata matiza las diferencias a la hora de consumirlas en espeto en la costa malagueña, costumbre nada arraigada en la Andalucía oriental. "El hecho de que en Málaga se ensarten y las asen es simplemente porque allí el turismo nos lleva décadas de ventaja. En la Andalucía oriental es más corriente hacerlas en parrillas. Los pescados azules son mejores para las brasas", aprecia.

Desde Al-Andalus [[www.fed-alandalus.es](http://www.fed-alandalus.es)] se anima a los consumidores a que consuman los productos pesqueros del litoral andaluz, dado que sus propiedades nutricionales "ayudan a favorecer una dieta más rica, sana, natural y equilibrada".

La profesora de parasitología de la Facultad de Farmacia de la [Universidad de Granada](#), Ana Valero, además de suscribir la recomendación también hace una advertencia: "El pescado tiene muchos beneficios para la salud. Simplemente hay que seguir las normas recomendadas en 2006 sobre cómo cocinar el pescado, como mínimo a 60° C durante 10 minutos a congelarlo previamente a -20° C durante 24 horas". La profesora Valero, junto al profesor Javier Adroher de la [Universidad granadina](#), ha elaborado un estudio que destaca el alto valor nutritivo de las sardinas andaluzas que, además, no están parasitadas por la larva del anisakis.

Estos profesores trabajaron sobre una muestra de unas 400 sardinas, capturas en aguas

Lo más visto

1. En libertad con cargos el segundo sospechoso por la muerte de la joven hallada en Tenerife
2. Cuatro fallecidos y más de 20 desaparecidos al derrumbarse un puente en Minneapolis en plena hora punta
3.  El derrumbe de un puente en Minneapolis deja 4 muertos y decenas de heridos
4.  Aparece el cadáver de la menor desaparecida en Tenerife
5. Elton John pide el cierre de Internet "durante cinco años"
6. Dos batiscafos rusos alcanzan el fondo marino del Polo Norte
7. Los socialistas navarros desafían al PSOE y acuerdan formar gobierno con NaBai e IU
8. "Soy Murdoch, el tirano multimillonario"
9. "Mira eso. Desacelera, desacelera"
10. Un camino muy tortuoso

Listado completo

1. En libertad con cargos el segundo sospechoso por la muerte de la joven hallada en Tenerife
2. FORGES
3. 'El Jueves' satiriza en un número especial sobre su secuestro por el juez
4. De Boadilla a Youtube
5. Verdades inútiles
6. FORGES
7. La Fiscalía acusa a la Mutua Universal de desviar fondos a fines ajenos
8. Los socialistas navarros desafían al PSOE y acuerdan formar gobierno con NaBai e IU
9. RAMÓN
10. Donde Leónidas perdió el paso

Listado completo

1. La estafa de Machu Picchu
2. La esencia de la Gran Manzana
3. Accidente aéreo en Brasil
4. Luz verde a los parques eólicos marinos
5. ¿Es esto un anuncio?
6. FORGES
7. Fuera de casa y sin paga a los 61 años
8. Cuatro fallecidos y más de 20 desaparecidos al derrumbarse un puente en Minneapolis en plena hora punta
9. En libertad con cargos el segundo sospechoso por la muerte de la joven hallada en Tenerife
10. Eternamente grande

Listado completo

OTROS MEDIOS:			
GRUPO PRISA CadenaSer.com AS.com CincoDias.com Los40.com Ep3.es Meristation.com		ADIO V Radio (México) Caracol Radio (Colombia) Radio Continental (Argentina)	<b>LO MÁS</b> <b>LO ÚLTIMO</b> <b>JUEGOS</b> <b>SERVICIOS</b> El tiempo Tráfico Sorteos Cartelera Callejero Páginas Amarillas. Horoscopo Traductor Programación TV Postales Amor y Amistad Ofertas en tu mail
		ELEVISIÓN TVI (Portugal) ATB (Bolivia)	
En tu móvil En tu PDA/PSP 24 horas ¡extra! Banda ancha Titulares del día Versión sólo texto Noticias RSS En tu web Podcast	Notas Corte Universidad	OPINIÓN Viñetas Fe de errores Cartas al director Defensor del lector	<b>REVELADO</b> <b>ÁREA EMPRESAS</b> <b>CLASIFICADOS</b> <b>MOTOR</b> <b>INMOBILIARIA</b> <b>EMPLEO</b> <b>TIENDA</b> <b>SOFTWARE</b> <b>CURSOS</b> <b>Kalipedia</b>
<b>EDICIÓN IMPRESA</b> <b>HEMEROTECA</b> <b>ELPAISplus</b> <b>EP[s]</b> <b>DOMINGO</b>	<b>DEPORTES</b> Fútbol Videos, Liga 2007 Motor Baloncesto Resultados	<b>BLOGS</b> <b>La Comunidad</b>	
	<b>ECONOMÍA</b> Bolsa Fondos Negocios	<b>PARTICIPA</b> Los internautas preguntan Yo, periodista Fotos de los Lectores Encuestas Foros Trivial Chat	
	<b>TECNOLOGÍA</b> Ciberpaís Meristation iPhone		

rdinas no están  
mos encontrado  
ra el anisakis",  
os de la costa  
aluza. "La causa es

---

ilizar el teclado:

Texto

---

iencias en la seguridad  
n Mineápolis - 22:42

- 02 Ago [Dos fallecidos al estrellarse una avioneta en Villanueva de la Cañada](#)
  - 02 Ago [El hallazgo de un aparato de ignición confirma que el incendio de Tenerife también fue intencionado](#)
  - 02 Ago ["Cuando no había carne, ordenaban sacarla de los cadáveres para comerla"](#)
  - 02 Ago [UGT amenaza ahora con una huelga para el puente de agosto](#)
- [Ver más noticias](#)

- 00:02 [El Milán italiano ficha al brasileño Alexandre Pato](#)
  - 02 Ago [El Milán italiano ficha a Alexandre Pato](#)
  - 02 Ago [NASA, lista para el lanzamiento de cápsula "Phoenix" en madrugada del sábado](#)
  - 02 Ago [Wall Street cierra con alzas gracias a las buenas noticias de empresas](#)
- [Ver más noticias](#)

[Cientos de vecinos de Gran Canaria lo han perdido todo en los incendios - 22:36](#)

[La Policía interroga a otro sospechoso como coautor del asesinato de Fernanda - 22:25](#)

[Otros vídeos](#)

	<a href="#">El Rey Juan Carlos conversa con el presidente Zapatero en el Palacio de Marivent - 02-08-2007</a>
	<a href="#">Sergio Rodríguez, durante un partido con los Trail Blazers - 02-08-2007</a>
	<a href="#">Es invierno en el sur de África - 02-08-2007</a>

[Otras fotos](#)  

[Vinos con Denominación de Origen de Castilla y León - 26-07-2007](#)

[Accidente aéreo en Brasil - 24-07-2007](#)

[Recorrido del Tour 2007 - 09-07-2007](#)

[Otras animaciones](#)