

De Compras Para la Salud: Mariscos¹

Michelle Brown y Wendy J. Dahl²

El marisco es un término general para todo tipo de pescados y mariscos (USDA 2010). Los mariscos son parte del “grupo de alimentos de proteína” de MyPlate y también proporciona otros nutrientes necesarios para una buena salud (USDA 2011). Como hay muchos beneficios para la salud asociados con la inclusión de los mariscos en la dieta, se recomienda que los adultos consuman al menos ocho onzas de una variedad de mariscos cada semana.

Mientras que comer más mariscos se recomienda como parte de una dieta saludable, es importante tener en cuenta su presupuesto al hacer compras de mariscos. Este artículo explica los beneficios para la salud de los mariscos y ofrece algunas estrategias para ahorrar dinero para hacer los mariscos más asequible.



Credits: Elena Gaak/iStock/Thinkstock

¿Qué hace que los mariscos sean saludables?

El consumo de mariscos ofrece beneficios para la salud. En comparación con muchas otras fuentes populares de proteína, los mariscos son bajos en grasas saturadas y colesterol, y es una buena fuente de grasas saludables como los ácidos grasos omega-3 (SHF 2012d). Mariscos, como la mayoría de las carnes magras, es una buena fuente de vitaminas B, así como el selenio, zinc, yodo y hierro (SHF 2012d). Algunas variedades de pescados y mariscos, como el salmón y el atún enlatado, son excelentes fuentes de vitamina D, un nutriente que es muy importante para la salud (USDA 2010, p. 90).

Los mariscos aportan proteínas que su cuerpo necesita para un crecimiento saludable, mantenimiento y reparación. Una porción de tres onzas de mariscos, en general, ofrece hasta un 40% del requerimiento diario de proteínas para los adultos (SHF 2012d).

Los estudios científicos vinculan el consumo de mariscos con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. Comer dos porciones de pescado por semana reduce el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular (USDA 2010). Esta reducción en el riesgo está relacionado con el contenido de omega-3 de ácidos grasos de mariscos. Algunos peces, como el salmón y el arenque, son naturalmente más altos en grasa total y por lo tanto tienen un contenido de ácidos grasos omega-3 más altos también.

1. The English version of this document is *Shopping for Health: Seafood* (FSHN14-05). Este documento, FSHN14-05s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Original fecha de primera publicación: Abril 2014. Repasado y revisado de diciembre de 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Michelle Brown, MS-DI estudiante; y Wendy J. Dahl, profesor asociado, de la Departamento de la Ciencia de Food Science and Human Nutrition; Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión), Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

Los ácidos grasos omega-3 ayudan a desarrollar el cerebro y los ojos antes de nacer y durante la infancia (SHF 2012b). Se recomienda que las mujeres embarazadas y que amamantan coman 8-12 onzas de una variedad de mariscos cada semana (USDA 2010, p. 39).

Al decidir qué pescados y mariscos vas a comprar, piensa en las diferentes variedades de contenido de ácidos grasos omega-3. Las opciones que tienen niveles moderados a altos de ácidos grasos omega-3 son el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas (considerado “grasos” pescado de mar) (SHF 2012d). El contenido de ácidos grasos omega-3 de una selección de mariscos se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Contenido de omega-3 y mercurio metílico de mariscos (USDA, 2010).

Tipo de mariscos	Los ácidos grasos omega-3 (miligramos) per 4 oz
Salmón (Atlántico, Chinook, Coho)	1,200–2,400
Atún (rojo y atún blanco)	1,700
Pez espada*	1,000
Atún claro en lata (no albacora)	150–300
Abadejo (Atlántico y lucioperca)	600
Platija	350
Almejas	200–300
Bagre	100–250
Bacalao (Atlántico y Pacífico)	200
Vieiras (Bahía y el Mar)	200
Langostas (Norte, de América)	200
Camarón	100
Tilapia	150

* No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en período de lactancia.

¿Qué pasa con el mercurio en pescados y mariscos?

El metilmercurio es un elemento natural que se encuentra en pequeñas cantidades en algunos mariscos. Esta molécula puede causar daño a los nervios y el cerebro cuando se consume en cantidades elevadas (SHF 2012c). Sin embargo, la ingesta promedio de metilmercurio en pescados y mariscos no es lo suficientemente alto para ser un problema de salud para la mayoría de los adultos (Fish Watch 2013b). Las mujeres embarazadas o que amamantan deben tratar de limitar su consumo de metilmercurio, ya que puede ser un problema para el feto o el lactante. Las mujeres

embarazadas o que amamantan deben comer de 8 a 12 onzas de pescado por semana, la selección de variedades que contienen niveles bajos a moderados de metilmercurio. Deben reducir aún más la exposición al metilmercurio por no comer tiburón, pez espada, caballa o blanquillo, y comer no más de seis onzas de atún blanco en lata cada semana (USDA 2010, p. 39).



Credits: David De Lossy/Photodisc

¿Cuáles son algunas de las opciones para ahorrar dinero durante las compras?

Aunque los mariscos ofrecen opciones de planificación de comidas saludables, algunas variedades pueden ser costosa. Cuando buscas ahorrar dinero, mariscos enlatados o congelados pueden ser buenas opciones.

Pescados y mariscos congelados, que se encuentra en la sección de congelados de los supermercados, por lo general están en los mismos o mejores condiciones que los mariscos frescos (Stiles 2013). Esto se debe a que pescados y mariscos congelados, por lo general, se congelan inmediatamente después de su captura, a veces incluso antes de llegar a la tierra (Stiles 2013). Congelación inmediata ayuda a mantener la calidad y el sabor de los mariscos y retarda el crecimiento de bacterias. Los mariscos frescos puede viajar en hielo durante largas distancias y a veces se descongelan antes de llegar al supermercado (Stiles 2013).

Otra opción más económica son los mariscos enlatado . Mariscos enlatados mantiene sus beneficios de salud (SHF 2012a) y es estable en almacenamiento y fácil de usar en las recetas. Mariscos enlatados tienden a ser más altas en sodio (SHF 2012a). Para ayudar a mantener su consumo de sodio bajo control, tenga en cuenta la selección de mariscos enlatados con la etiqueta “bajo en sodio” o “muy

bajo en sodio". Otra opción es enjuagar mariscos enlatados con agua corriente para reducir su contenido de sodio (Vermeulen et al. 1983).

¿Qué pasa con la sostenibilidad?

Sostenibilidad, que se centra en la satisfacción de las necesidades actuales sin comprometer la capacidad de satisfacer las necesidades futuras, se está convirtiendo en un tema muy importante que se debe considerar en la compra de mariscos (Fish Watch 2013). Como las pesquerías en todo el mundo están sufriendo de disminución de las reservas, es importante asegurarse de que seguimos teniendo acceso a mariscos frescos (Fish Watch 2013a). Gran parte de los productos del mar en los Estados Unidos es importado, y hasta al día información de sostenibilidad y las guías para comprar de forma sostenible se puede encontrar en www.fishwatch.gov.

¿Qué pasa con la seguridad alimentaria?

Los mariscos pueden tener bacterias en su superficie. Aunque esto supone un riesgo por enfermedades transmitida por los alimentos, comer mariscos cocinados en general, es seguro. Para reducir el riesgo, busque las siguientes características en los productos del mar que usted compra:

Pescado Fresco (FDA 2013):

- El olor no es demasiado a pescado
- La carne es brillante
- No decoloración
- No secar o el oscurecimiento en los bordes
- Ojos de pescado entero deben ser claros

Pescado Congelado (FDA 2013):

- No hay daños al empaque
- No esta en el estante superior de la caja del congelador
- No hay cristales de hielo visibles (esto indica los cambios de temperatura durante el transporte)

Siempre compra mariscos frescos al final de su viaje de compras y guárdelos en un refrigerador frío (menos de 40°F) de inmediato cuando llegue a casa (SHF 2012Ee). Mariscos congelados deben estar congelados hasta la preparación. Si usted vive en un ambiente caliente, lleva una nevera con hielo con usted para el transporte de los peces.

En casa, siga estos consejos de seguridad alimentaria para asegurarse de que su mariscos están seguros para comer (FDA 2013):

- Separe los mariscos de otros productos alimenticios.
- Lávese bien las manos antes y después de preparar los mariscos en su cocina.
- Utilice un limpiador desinfectante en cualquier superficie de la cocina con la que los mariscos ha entrado en contacto.
- Descongelar mariscos congelados, colocándolo en el refrigerador durante la noche (FDA 2013).
- Si estás corto de tiempo, usted puede considerar el uso de la configuración de tu microondas descongelamiento, deteniendo el ciclo cuando los mariscos está todavía helada, pero no rígida.
- Cocine los mariscos a una temperatura interna de 145°F, o hasta que la carne está opaco.
- No guarde los mariscos por más de su tiempo de almacenamiento recomendado.
- Los mariscos frescos se debe utilizar dentro de dos días después de la compra (SHF 2012e).
- Los mariscos congelados deben ser consumidos dentro de dos meses (NOAA 2013).
- Los mariscos en lata se pueden almacenar a temperatura ambiente durante varios años (National Fisheries Institute 2013).

¿Puedo comer mariscos crudos?

Muchas personas disfrutan de comer mariscos crudos, como las ostras y sushi. Sin embargo, siempre es mejor cocinar los mariscos para minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Si usted todavía está pensando en comer mariscos crudos, debería considerar comer pescado que ha sido congelado previamente. La congelación mata parásitos presentes en o sobre los productos del mar, a pesar de que no va a matar todos los microorganismos (FDA 2013).

Las mujeres embarazadas, niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunes comprometidos (como las personas con VIH, la tuberculosis, o que hayan sido objeto de los trasplantes de órganos) nunca deben comer mariscos crudos o parcialmente cocinados (FDA 2013). Estas poblaciones son más susceptibles a enfermedades transmitidas por alimentos.

Preparación de los Mariscos

Una vez que haya seleccionado su marisco y seguido los consejos de seguridad de los alimentos mencionados anteriormente, asegúrese prepararlos de manera que sea agradable para usted. Métodos culinarios como asar y hornear son grandes opciones que no aportan grasa extra. El uso de grasas como el aceite y la mantequilla mientras cocina puede agregar una gran cantidad de calorías adicionales, a fin de utilizar con moderación. Para mejorar el sabor de los pescados y mariscos, trate de usar las hierbas como el romero, el tomillo y la albahaca, así como el limón en lugar de sal. Una búsqueda rápida en Internet es probable que encuentres muchas buenas recetas. También hay excelentes mezclas de especias y los mariscos marinados disponibles en la mayoría de supermercados.

Resumen

Una vez que haya seleccionado su marisco y seguido los consejos de seguridad de los alimentos mencionados anteriormente, asegúrese prepararlos de una manera que sea agradable para usted. Métodos culinarios como asar y hornear son grandes opciones que no aportan grasa extra. El uso de grasas como el aceite y la mantequilla mientras cocina puede agregar una gran cantidad de calorías adicionales, a fin de utilizar con moderación. Para mejorar el sabor de los pescados y mariscos, trate de usar las hierbas como el romero, el tomillo y la albahaca, así como el limón en lugar de sal. Una búsqueda rápida en Internet es probable que encuentres muchas buenas recetas. También hay excelentes mezclas de especias y los mariscos marinados disponibles en la mayoría de supermercados.

Referencias

Fish Watch. 2013a. "Choosing Sustainable." Retrieved October 9, 2013 from http://www.fishwatch.gov/buying-seafood/choosing_sustainable.htm.

———. 2013b. "Health and Safety." Retrieved October 9, 2013 from http://www.fishwatch.gov/eating_seafood/health_and_safety.htm.

Food and Drug Administration (FDA). 2013. "Fresh and Frozen Seafood: Selecting and Serving it Safely." Retrieved October 8, 2013 from <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm077331.htm>.

National Fisheries Institute. 2013. "Handling and Storage." Retrieved October 8, 2013 from <http://www.aboutseafood.com/cooking/handling-storage>.

NOAA Fisheries. 2013. "Storing your Seafood." Retrieved October 9, 2013 from http://www.seafood.nmfs.noaa.gov/consumertips/07_storingyourseafood.html.

Seafood Health Facts (SHF). 2012a. "Canned Tuna." Retrieved September 5, 2013 from http://seafoodhealthfacts.org/seafood_choices/canned_tuna.php.

———. 2012b. "Description of Omega-3's and Their Role in Human Health." Retrieved September 5, 2013 from http://seafoodhealthfacts.org/seafood_nutrition/practitioners/omega3.php.

———. 2012c. "Mercury in Seafood." Retrieved September 5, 2013 from http://seafoodhealthfacts.org/seafood_safety/practitioners/mercury.php.

———. 2012d. "Seafood Nutrition Overview." Retrieved September 5, 2013 from http://seafoodhealthfacts.org/seafood_nutrition/practitioners/seafood_nutrition_overview.php.

———. 2012e. "Seafood Safety." Retrieved October 8, 2013 from http://seafoodhealthfacts.org/seafood_safety/patients/handling.php.

Stiles, M., A. Kagan, H. Lahr, E. Pullekines, and A. Walsh. 2013. Oceana Price Report. Oceana. http://oceana.org/sites/default/files/reports/Oceana_Price_Report.pdf.

U.S. Department of Agriculture. 2011. "ChooseMyPlate." Washington, DC. Retrieved January 10, 2015 from <http://www.choosemyplate.gov/index.html>.

U.S. Dept. of Health and Human Services and U.S. Dept. of Agriculture. 2010. *Dietary Guidelines for Americans, 2010*. Washington, DC: U.S. Dept. of Health and Human Services, U.S. Dept. of Agriculture.

Vermeulen, E., F. Sedor, and S. Kimm. 1983. "Effect of water and rinsing on the sodium content of selected foods." *Journal of the American Dietetic Association* 82(4):394–396.