

# Pescados de nueva generación

**Panga, perca, abadejo y halibut son especies nuevas en nuestras pescaderías que aún rechazan algunos consumidores, aunque ofrecen las mismas garantías de calidad y seguridad que otros pescados más comunes**

Nuestro ADN huele a salitre, no en vano España tiene 7.000 kilómetros de costa, está rodeada de mar en tres cuartas partes de su perfil y su historia rebosa de tradición y mitos marinos y pesqueros. Además, nos encanta comer [pescado y marisco](#), y la afición a la pesca deportiva la llevan muchas personas tatuada en la piel. En 2007, según datos oficiales, el [consumo de pescado](#) llegó en nuestro país a 28 kilos por persona y año, registro sólo superado por Japón y Portugal. Ciertamente es que no hay pescado capaz de disputar el trono a la [merluza](#) (hoy proveniente en buena cantidad de latitudes lejanas a las de nuestras costas y a los caladeros tradicionales), pero también lo es que la variedad de especies disponibles en las pescaderías no hace sino aumentar.

- 30 de abril de 2009

## Más especies

En buena medida, esta variedad se debe al auge de la [acuicultura](#) que, además de proporcionar respiro a unos mares casi agotados tras una sobreexplotación que ha durado varias décadas, pone al alcance del cliente especies anteriormente escasas y caras, como [lubina](#), [dorada](#), [rodaballo](#) o [besugo](#). Pero también ha ocurrido otro fenómeno: la irrupción de nuevos pescados comerciales, que comparten algunas características esenciales: presentación en filetes, precio competitivo y fácil uso en la cocina. Rasgos que los convierten en muy competitivos y que han ayudado a que, lentamente, vayan incorporándose a nuestra dieta.

Junto a su suave sabor (muchos rechazan los pescados de sabor fuerte) y agradable textura, uno de los principales aciertos de pescados como la perca o el panga es su acertada puesta en escena, su presentación comercial (en filetes y sin espinas), que tiene en cuenta dos aspectos esenciales del ciudadano actual: el poco tiempo que se quiere dedicar a las tareas domésticas y los escasos conocimientos culinarios de buena parte de la población.

## Como la carne, en filetes

[Panga](#) de Vietnam, perca del Nilo y abadejo de Alaska son algunas de las nuevas especies que pueden encontrarse en el mercado, normalmente fileteadas, y tanto congeladas como refrigeradas, a las que hay que sumar la cada vez más vendida merluza africana y sudamericana. La globalización ha llegado, y definitivamente, al pescado. Las importaciones han aumentado mucho en los últimos años. Aunque, como recién llegados que son, estos nuevos pescados deben irse afianzando en el mercado e irse ganando la confianza de los consumidores, familiarizados con especies de mayor tradición en nuestro país. Pero estos nuevos pescados tienen un claro punto a favor: el precio. Son más baratos que los pescados que conocemos con los que cada una de estas especies puede compararse.

La mayoría llegan congelados a las tiendas y pescaderías y se venden refrigerados. Y, a pesar de que recientemente una de estas especies se ha visto envuelta en un aparente

problema de [seguridad alimentaria](#), la calidad nutricional y aptitud para el consumo de todas ellas es satisfactoria y similar a la de los pescados que más acostumbramos llevar a la mesa.

## Calidad, control en cadena

La calidad de las nuevas especies de pescado está garantizada: se someten a controles microbiológicos que los analizan con regularidad. El primer control de admisión lo realiza la UE en los puestos de inspección fronteriza autorizados por la Comisión Europea. Después, es el país que los recibe (pongamos, el nuestro) quien los somete a examen, y el tercer y último control lo aplican las comunidades autónomas en que se comercializan. Si se detecta un problema de seguridad alimentaria relacionado con estos pescados de importación se pone en marcha una maquinaria que cuenta como herramienta con las Redes de Alerta, que llegan a todos los países de la UE para que impongan medidas preventivas como la inmovilización cautelar a la entrada del producto.

Los pescados extracomunitarios que entran en la UE se someten a controles (auditorías e inspecciones sobre el terreno, planes de vigilancia para el control de residuos y muestreos sistemáticos) que comprueban el cumplimiento de los requisitos sanitarios de la normativa UE. En España, el Ministerio de Sanidad y Consumo es el responsable de verificar los requisitos de higiene alimentaria de los productos importados de terceros países y garantizar que se ajusten a las exigencias a que someten los productos españoles en materia de higiene, seguridad y sanidad animal. Para ello, se realizan controles que van desde la inspección visual hasta pruebas de laboratorio y tomas de muestras que analizan laboratorios acreditados. Si se detectaran anomalías en alguna partida de pescado, se rechazaría la entrada del producto y se informaría al Sistema de Alerta Rápida para Alimentos y Piensos (RASFF) a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).

## Los nuevos pescados

Los expertos en nutrición y seguridad alimentaria de CONSUMER EROSKI proponen dar una oportunidad a estas nuevas especies. Y no sólo por el precio, ya que ofrecen calidad con sabores y texturas nuevas y, ya se sabe, en la variedad está el gusto. Por otro lado, tenemos que aumentar el consumo de pescado, uno de los alimentos más saludables de nuestra dieta, y estas especies nuevas (algunas de sabor muy suave) pueden atraer a consumidores que, por la razón que sea, rechazan las de toda la vida o se han aburrido de ellas.

## Panga: barato y sin espinas

El "Pangasius hypophthalmus", o panga, es una especie de agua dulce considerada pescado blanco y que procede de China y Vietnam. Sus principales destinatarios europeos son España y Rusia, donde se estima que en los últimos dos años se ha triplicado su consumo. Se trata de un pescado de río que se cría en piscifactorías y se transporta mediante sofisticados métodos de congelación. El panga mide aproximadamente un metro de largo y su gran boca ovalada recuerda a la del tiburón. Se cultiva en el delta del río Mekong (Vietnam), es bastante barato y se le augura un brillante futuro comercial. Su contenido en grasas y, por tanto, aporte energético es modesto: un 1% de grasa y poco menos de 100 calorías cada 100 gramos. Del resto de sus nutrientes no destaca ninguno respecto de otros pescados blancos, como la merluza. El panga se vende limpio, sin piel y en filetes descongelados y sin espinas, lo que le otorga atractivo para el cliente. La facilidad con la que se come y su sabor casi neutro hace que se consuma cada vez más.

## Abadejo de Alaska, pocas calorías

El colín o abadejo de Alaska ("Theragra chalcogramma") es una especie distinta del abadejo del Golfo de Vizcaya. La mayor parte del que se comercializa en España proviene de piscifactorías del mar de Bering, en Alaska. Se vende preferentemente congelado pero es posible encontrarlo salado, seco y encurtido. Su carne es más percedera que la de otras especies, por lo que conviene no demorar su consumo. El abadejo de Alaska se asemeja, aunque su calidad sea un poco inferior, al bacalao. Admite diversas preparaciones culinarias y se utiliza mucho, por su textura, en la elaboración de surimi y sucedáneos de marisco. Es, también, un pescado blanco: apenas contiene un 0,6% de grasa y sólo aporta 70 calorías cada 100 gramos. Su aporte proteico es algo inferior al de otros pescados, pero aún notable (casi el 17%).

## Halibut o fletán, buena fuente de vitamina D

El halibut del Atlántico o fletán pertenece a la familia de los pleuronéctidos. De la variedad Atlántica se distinguen dos especies, fletán común y fletán negro. Vive en la parte septentrional del Atlántico y en zonas cercanas al Océano Ártico, en el mar del Norte y en costas europeas hasta el Golfo de Vizcaya. Abunda en Islandia, y su pesca es una importante industria en Canadá y en el norte de EE.UU. El halibut, de cuerpo ovalado y grandes dimensiones, es carnoso y más largo, grueso y pesado que cualquier otro pez plano. Por su gran tamaño, se vende en filetes que pesan entre 250 y 400 gramos. Su aspecto es similar al de los filetes de lenguado, lo que obliga a estar atentos a la etiqueta para no confundir estas dos especies, distintas en sabor y textura aunque similares en su valor nutricional.

El halibut es un pescado semigraso en el que la grasa representa el 3,7% del producto, tres veces más que en los pescados blancos. Su contenido en proteínas es intermedio, casi el 20%, y su valor energético, algo superior al de los pescados blancos pero modesto: unas 110 calorías cada 100 gramos. En su composición destacan dos vitaminas: la B3 (5 mg/100 g; doble cantidad que otros pescados) y, sobre todo, la vitamina D (5 mcg/100 g), que apenas se encuentra en los pescados blancos; el halibut la contiene en cantidad equiparable a la de pescados azules como bonito, atún y sardinas. Hablando ya de minerales, potasio (370 mg/100g), fósforo (210 mg/100g) y magnesio (41 mg/100g) se hallan en el halibut en proporción similar a la de otros pescados blancos, pero su cantidad de hierro (0,6 mg/100g) es inferior. Este pescado, disponible todo el año y bastante asequible, carece de espinas y tiene una carne blanda fácil de masticar y de sabor suave. Preparaciones recomendadas: hervido con hierbas aromáticas, rebozado, escalfado en un caldo corto, asado al horno y a la parrilla. Su carne desmenuzada puede utilizarse como relleno de albóndigas, empanadillas y croquetas. Incluso preparado de manera simple o combinado con salsas ligeras, puede formar parte de dietas bajas en calorías.

## Perca, comodín en la cocina

La perca común vive en los ríos y lagos de corrientes lentas y con abundante vegetación de Europa Central, norte de Asia y norte de África. Su cuerpo es aplanado con dos aletas en los laterales, que pueden estar separadas o muy unidas. Al costado de su cuerpo se perciben seis o siete bandas verticales de color oscuro. Se considera un pescado magro o blanco, y su tamaño va de 15 a 35 centímetros y su peso ronda los 1,5 kilos. La carne de la perca es consistente y de sabor suave, con buen contenido en proteínas (21%), apenas nada de grasa (1%) y un modesto poder energético (96 calorías cada 100 gramos). Las proteínas de este pescado, al igual que las de cualquier otro, se consideran de alto valor biológico por contener todos los aminoácidos esenciales que el organismo precisa para formar sus propias proteínas.

En la composición nutricional de la perca, tal y como se refleja en la [Guía de Pescados y mariscos](#) CONSUMER EROSKI sólo destaca -respecto de otros pescados blancos- que la perca tiene más hierro (llega a 1,1 mg/100g) si bien se queda en la mitad que los mariscos y la carne. La carne prieta de la perca admite muchas elaboraciones en la cocina: rebozada, asada al horno o a la plancha, resulta sabrosa y admite cualquier guarnición. Por su bajo contenido graso, la perca resulta fácil de digerir si se prepara de un modo sencillo. Y si se cuida la elaboración, las recetas de perca están indicadas en dietas bajas en grasas y de adelgazamiento. Los filetes de perca, de carne blanda, son fáciles de masticar y tragar, por lo que su consumo es idóneo para quienes tienen dificultades para masticar. Como es un pescado que se vende limpio de espinas, se incluye en los menús infantiles para iniciar a los niños en el consumo de pescado.

## **Cimarrón, rico en grasa Omega-3**

El cimarrón o atún rojo ("Bluefin tuna") es el atún de mayor tamaño, y se valora mucho en la gastronomía de algunos países, por lo que su coste suele ser considerable. Su carne, con un 21% de proteínas, llega hasta el 4% de grasa, lo que le convierte en pescado semigraso. La particularidad, muy positiva, de su grasa (al igual que en otros túnidos y en el salmón) es su riqueza en ácidos grasos omega-3, beneficiosos para nuestra salud cardiovascular. Destacan en su composición diversas vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B sobresale el ácido fólico (tiene el doble que muchos pescados) y B12, en la que supera e incluso duplica al de carnes, huevos y quesos, fuente natural de esta vitamina. El atún contiene también cantidades significativas de vitaminas liposolubles (solubles en grasa) como la A y la D, necesaria la primera para la salud de piel, mucosas y sistema de defensas; y la segunda, para los huesos. Potasio, fósforo y hierro (1,3 mg/100g, cantidad importante) son sus minerales más destacados. Los usos culinarios del cimarrón, como ocurre con el atún y el bonito, son innumerables y bien conocidos.

## **Consumer Eroski**