

Eric Rimm: “El pescado es fundamental en una dieta sana”

El prestigioso científico norteamericano insiste en la importancia de consumir pescado como mínimo dos veces por semana para frenar las enfermedades cardiovasculares, que en el futuro se convertirán en la primera causa de muerte.



Una de las prioridades de Eric Rimm, profesor de Epidemiología y Nutrición de la Universidad de Harvard y asesor del gobierno norteamericano en materia alimentaria, es que aumente el consumo mundial de pescado.

El pescado reduce un 36% el riesgo de males coronarios

por habitante, que continúa a la alza. Para continuar con esta tendencia, Alberto López propuso un “consumo responsable que no debe perjudicar el medio ambiente”.

Evidencias científicas

En su exposición sobre los beneficios nutricionales del pescado, el profesor Eric Rimm, no dejó lugar a dudas: “hay pocas cosas que favorezcan tan claramente la salud como el consumo de pescado”. Durante su intervención, Eric Rimm argumentó esta afirmación con las conclusiones del último trabajo científico sobre la materia que acaba de publicar. En este estudio se demuestra que si consumes pescado 1 ó 2 veces por semana estás más protegido contra el infarto de miocardio y reduces el riesgo de muerte coronaria en un 36% y de mortalidad genérica en un 17%.

Según Rimm, los ácidos del pescado presentan ventajas claras para la población con problemas de arritmia, tensión arterial o trombosis. Además, señaló que ya están apareciendo evidencias científicas de sus propiedades para contrarrestar otros problemas como el asma, la artritis reuma-

En España se consumen en promedio 36.6 kilos por habitante cada año, cifra que continúa a la alza.


toide, la depresión, la diabetes, las enfermedades cognitivas o el cáncer de próstata.

En cuanto a los beneficios para la mujer embarazada y su bebé, el profesor Rimm insistió en la importancia de comer pescado durante la gestación ya que “potencia el crecimiento del feto y favorece su desarrollo cerebral”. En este sentido, quiso romper el falso mito de que las mujeres embarazadas no deben comer pescado: “todo lo contrario, estas mujeres deben comer más pescado que el resto. Lo único que tienen que hacer es limitar el consumo de las especies más ricas en mercurio”. Aún así, Rimm asegura que en su estudio se demuestra que la cantidad de sustancias contaminantes en el pescado no es significativa y que sus beneficios superan con creces cualquier riesgo potencial.

Eric Rimm animó a todos los presentes a promocionar el pescado desde la infancia, para que “los niños disfruten y se acostumbren a comerlo toda la vida”.

Salud y placer gastronómico

El presidente de la Academia Española de Gastronomía, Rafael Ansón, destacó los múltiples matices que poseen las distintas especies de pescado, comparables a los que ofrecen los vinos blancos. Según Ansón, los restauradores tienen que aprovechar esta riqueza para conseguir que los productos del mar se perciban no sólo como saludables, sino también como placenteros. Además, insistió en la necesidad de promocionar el pescado congelado como producto de calidad, con el que se “consiguen sabores maravillosos”.

El encuentro, que contó con la participación de más de un centenar de nutricionistas, gastronomos y profesionales del sector, se cerró con una comida especial diseñada por Ferrán Adriá y elaborada por Paco Roncero y su equipo. Como no podía ser menos, los productos del mar fueron los protagonistas principales de este menú en el que la desestructuración y el “pulpo á feira” se mezclaron en perfecta armonía. 

Más de un centenar de nutricionistas, gastronomos y profesionales del sector pesquero participaron en el Congreso “Pescado y Salud Hoy”, organizado en Madrid por la Asociación Española de Mayoristas, Transformadores, Importadores y Exportadores de Productos de la Pesca y la Acuicultura (CONXEMAR), en colaboración con la Cátedra Ferrán Adriá y el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España.

Todos los participantes en este encuentro, que se celebró en el Teatro Real de Madrid, España el pasado 21 de mayo, coincidieron en enviar un mensaje claro a la población: “hay que fomentar el consumo de pescado porque es beneficioso para la salud”.

El Director General de Estructuras y Mercados Pesqueros, Alberto López, señaló que España se encuentra a la cabeza del mundo en cuanto a consumo de pescado, con una media de 36.6 kilos anuales

EL PESCADO Y LA SALUD Hoy

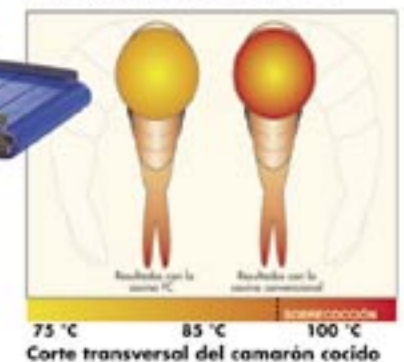
Tecnología de cocción comprobada ¡Aumenta el rendimiento un 2% o más!



Horno de vapor FC Steam Cooker



Los camarones cocidos en el horno de vapor FC Steam Cooker conservan más humedad natural, lo cual permite aumentar los rendimientos **dándole un producto de mayor calidad que sus clientes solicitan.**



Con el horno de vapor FC Steam Cooker, las empresas procesadoras asiáticas han comprobado:

- un aumento del rendimiento del 2% o más
- ahorros de energía significativos
- un producto final más uniforme
- un producto más seguro con software de supervisión integrado para validación del proceso 6D

Laitram Machinery

Comuníquese con nosotros para conocer mejor el horno de vapor FC Steam Cooker y su tecnología de cocción patentada que solo Laitram ofrece.
Teléfono: 504 733 6000 **Fax:** 504 733 6111 **Correo electrónico:** lm.sales@laitram.com **Sitio web:** www.laitrammachinery.com

Nota: los aumentos del rendimiento varían según la especie, la cantidad, la condición física y el tratamiento químico de los camarones.

Escuela de Certificación para el Procesamiento del Camarón Cocido

19, 20 y 21 de febrero del 2008 – Oficina Principal de Laitram Machinery – New Orleans, Louisiana – www.laitrammachinery.com