

Conservas de pescado

Publi-reportaje

sanas por naturaleza

Tienen un alto valor nutritivo por su contenido en proteínas, ácidos grasos, vitaminas y minerales. Ideales para compartirlas en cualquier ocasión.

A pesar de la creencia popular, las conservas no contienen conservantes. El proceso de esterilización al que son sometidas basta para mantener el producto en perfecto estado hasta su consumo. Las cualidades nutricionales de las conservas de productos de la pesca se deben principalmente al valor nutritivo del producto envasado. El pescado, por su contenido en proteínas, materia grasa, vitaminas y minerales, es un elemento esencial en cualquier dieta sana y equilibrada. La presencia de vitaminas B2 y B3 y de vitaminas A y D es notable; y singularmente llamativo es el contenido en minerales como el calcio y el fósforo. Además, las proteínas del pescado en conserva gozan de una excelente digestibilidad.

• Buenas para el corazón

Todas las elaboraciones de pescado enlatado son muy aconsejables desde el punto de vista nutritivo, pero entre ellas destacan las enlatadas en aceite de oliva, ya que unen a las cualidades positivas de los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 de cadena larga (presentes en las sardinas y las caballas, entre otros pescados), una cantidad importante de ácido oleico, lo que las hace especialmente idóneas para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

• Abrir y comer

Las conservas de pescados y mariscos ofrecen una amplia variedad de sabores, ya que son muchos los productos del mar y las preparaciones utilizadas en su elaboración. Su valoración gastronómica es hoy altísima, por ello son ideales para compartir con los amigos en cualquier momento porque además de cómodas, son rápidas de preparar (también como parte de platos más elaborados), sin necesidad de engorrosos útiles de cocina ni tiempos previos de preparación. Para disfrutar de ellas sólo hay que abrirlas y comerlas.

• ¿Qué tipos de conservas existen?

Esencialmente existen dos grandes tipos: las conservas y las semiconservas.

En las **conservas**, los pescados o mariscos son envasados en recipientes herméticamente cerrados y calentados suficientemente para destruir o inactivar todos los microorganismos. Este tratamiento denominado esterilización, posibilita mantenerlas a temperatura ambiente sin sufrir alteraciones.

Las **semiconservas**, sin embargo, se elaboran mediante otro tipo de tratamientos, como por ejemplo la salazón y se conservan en recipientes impermeables al agua. Las semiconservas son perecederas en períodos de tiempo menores, ya que no se les ha aplicado el tratamiento de esterilización.

Debido a esto necesitan ser almacenadas a temperaturas refrigeradas.

• Algo de historia...

La industria conservera tiene sus orígenes a nivel mundial hacia finales del siglo XVIII y principios del XIX. Como tantas veces, la guerra desgraciadamente fue la que acabó de dar el último impulso y España tuvo algo que ver con ello. Las tropas de Napoleón no encontraron colaboración en España por parte de sus habitantes con lo que no podían abastecerse de provisiones. Napoleón ofrece entonces un premio de 12.000 francos-oro a quien le presentara "un método para conservar los alimentos largo tiempo y en buen estado". A finales del siglo XVIII, Nicolás Appert descubre que se podían conservar alimentos por calor en recipientes herméticamente cerrados ganando así la recompensa y siendo nombrado posteriormente Bienhechor de la Humanidad.



Por nuestro pescado de hoy
y de mañana

alimentación.es
Saber más para comer mejor



UNION EUROPEA

Fondo Europeo de Pesca (FEP)



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE