

Las propiedades del pescado congelado

La congelación rápida a la que se somete garantiza el mantenimiento del valor nutricional y sensorial del pescado congelado

El consumo de pescado congelado está próximo a una vez por semana, según el informe "La compra de productos del mar congelados", elaborado por el Fondo de Regulación y Organización del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos (FROM). El modo de vida actual ha convertido a los alimentos congelados en productos muy populares entre los consumidores y, en particular, entre quienes carecen de tiempo suficiente para hacer la compra a diario y adquirir productos frescos. En el caso del pescado, por las circunstancias propias de su captura o producción, su escasa estabilidad en fresco y su estacionalidad, la congelación es uno de los métodos de conservación más utilizados y el que menos altera sus propiedades sensoriales y su valor nutritivo, que se entiende como su contenido en nutrientes y la biodisponibilidad en que se encuentran los nutrientes en el pescado.

El pescado congelado gusta por...

Son varias las razones por las que muchos consumidores optan por adquirir pescado congelado, desde la mayor duración y la disposición en cualquier momento de pescado para improvisar una comida, hasta el precio más económico o la garantía de su correcto valor nutricional.

- **Larga vida útil.** El pescado congelado se conserva meses en perfecto estado, lo cual permite realizar la compra de forma esporádica. Al mismo tiempo, tener pescado como "fondo de congelador" resuelve una situación imprevista.
- **Amplia gama de pescados.** Hoy se puede adquirir casi cualquier tipo de pescado congelado: merluza, emperador, rape, bacalao, mero, congrio, lenguado... Esta variedad permite preparar innumerables platos y hacer la alimentación más variada, además de ser una solución para elaborar una comida rápida.
- **Presentaciones para todos los gustos.** El hecho de que se presente con formas diferentes (filetes, ruedas, lomos, troncos, colas, varitas...) y que apenas tenga espinas, es un valor añadido de estos alimentos.
- **Buen precio.** Por lo general, el pescado congelado que se adquiere a granel es más económico que el fresco. Además, carece de desperdicios, dado que está preparado para que pueda cocinarse sin tener que limpiarlo.
- **Alto valor nutricional.** La congelación mantiene el valor nutricional del pescado y evita el crecimiento y desarrollo de bacterias, siempre que no se rompa la cadena de frío, es decir, si se mantienen las temperaturas adecuadas de congelación desde que el pescado se congela hasta que llega al hogar. De este modo, se conserva tanto el alto valor biológico de sus proteínas, como la cantidad de ácidos grasos insaturados, entre ellos el omega-3, las vitaminas y los minerales. Pese a esta garantía, solo uno de cada cuatro consumidores adquiere el pescado congelado porque lo considera un producto sano y saludable, según los resultados del informe del FROM. En otros casos, lo compran porque gusta, porque es una solución para una comida rápida o sirve como base para la preparación de otros platos.

Para conseguir todas estas ventajas, tras comprar el pescado congelado conviene que no se rompa la cadena de frío desde el establecimiento hasta el hogar. Es apropiado transportarlo en una bolsa térmica.

LA DESCONGELACIÓN: MOMENTO CRÍTICO

Al preparar pescado congelado, es conveniente realizar una correcta descongelación, que consiste en dejarlo en el frigorífico la noche anterior a su consumo en un recipiente que pueda escurrir la humedad que tenga el producto. Este es el modo idóneo y más seguro desde el punto de vista higiénico, así como el que menos afecta a la consistencia, textura y sabor del pescado.

Es posible descongelar el pescado en el microondas a baja potencia o al baño maría. En este caso, el pescado congelado se sumerge en agua templada (no caliente), bien protegido y envuelto con film o en un recipiente, de forma que el alimento no entre en contacto directo con el agua. Si así fuera, la descongelación sería rápida pero desastrosa, puesto que afectaría de manera negativa al sabor y el pescado, una vez cocinado, quedaría acuoso y muy blando.

La descongelación es, junto con la congelación y el mantenimiento de la cadena de frío, uno de los factores determinantes en la calidad higiénica y nutricional del pescado.