

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

EL PESCADO DE LA CUARESMA



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

El bacalao es uno de los pescados tradicionales en nuestra mesa en estas fechas de Semana Santa. Es un pescado con muy poco contenido en grasa (0,5 gramos por 100 gramos) y, por tanto, con un bajo aporte calórico (75 calorías por cada 100 gramos). Su principal característica nutricional es su alto aporte de proteínas (18-20 gramos por cada 100 gramos), además de vitaminas y minerales. Con respecto a las vitaminas, este pescado presenta tanto un aporte interesante de vitaminas hidrosolubles del grupo B, con importantes funciones en el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, como cantidades significativas de vitaminas D, E y A. Estas vitaminas (como todas las vitaminas liposolubles) son almacenadas en el hígado, lo que convierte a este órgano del bacalao en su principal reserva. Dentro del grupo de minerales, destacan el fósforo y el potasio. El potasio es un mineral necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos, mientras que el fósforo lo utilizamos en la

Con alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas

formación de los huesos y dientes, así como elemento necesario para fabricar unidades energéticas. Un aspecto que debemos tener en cuenta en el bacalao es su elevado contenido en sodio (90 miligramos por 100 gramos). Sin olvidar que además en nuestro país se consume bacalao salado, que aporta todavía mayores cantidades de sodio –hasta 8.100 miligramos por 100 gramos–. Por tanto, si tenemos hipertensión arterial o problemas del corazón debemos consumir bacalao fresco. En resumen, el bacalao es un buen alimento para aportar proteínas, vitaminas y minerales en nuestra dieta con un bajo aporte de calorías.

ES TIEMPO DE BACALAO

E

ANA SANTIAGO

l pescado gana peso en las mesas de Semana Santa en detrimento de la carne. Manda la tradición, y aún pesa la costumbre de evitar el consumo de cualquier tipo de carne o sus derivados los viernes de Cuaresma ni tampoco el Jueves y Viernes Santo. Así, los hosteleros aprovechan estos días para sacar sus menús o pinchos. La Biblia no cita en ningún momento tal prohibición; pero es un hábito muy señalado en algunas familias potenciar el ayuno, en contraposición a los excesos de los Carnavales y para conmemorar la pasión y muerte de Jesús. El pescado se interpreta como más ligero.

Una de las explicaciones con más peso es mucho menos dogmática y más práctica. Era mucho más económico comer pescado que carne e, incluso, había excedentes que interesaba consumir. Fuera como fuese, el caso es que en estas fechas gana mucho peso la opción del pescado y, entre ellos, especialmente el bacalao. Común, del Atlántico o de Noruega, hay cerca de 60 especies de una misma familia de peces migratorios. Vive en los mares fríos del norte y suele ser de tamaño pequeño.

Es apreciado por su carne y por el aceite de su hígado, extremadamente rico en ácidos grasos Omega-3 así como

en vitamina A y vitamina D2. De hecho, estas propiedades fueron muy explotadas durante años, suministrándose el aceite crudo a los niños como complemento alimenticio para la fijación del calcio en los huesos. Todo un castigo recogido en cualquier cuento que se precie.

EN CASA Y EN EL RESTAURANTE

LOS ARRIEROS, EL SABOR DEL MAR Y EL INTERIOR

Desde las costas hacia el interior y tan solo con sus mulas. Los viajeros transportistas portaban consigo alimentos y el bacalao en salazón ofrecía esta oportunidad con garantías de calidad y de que el pescado no se estropeará. Llegaba así al interior de España y, en ello, eran habituales los arrieros de Astorga. Los maragatos eran expertos



en esto y sus recorridos dejaron también un rastro de usos, costumbres y recetas con bacalao, entre ellos el conocido al ajo arriero, que probablemente tenga dicho origen. Una de las recetas más clásicas y fáciles de preparar de la gastronomía de Castilla y León. Es una de las miles de formas de prepararlo, una de las más sabrosas.

▲ **Sabroso.** El pescado más típico de Semana Santa se puede cocinar de muchas maneras. ■ EL NORTE