

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Dorada, exquisita y fácil de cocinar

**Pescado blanco.** Es un producto presente durante todo el año gracias a su cultivo en piscifactoría y que se encuentra a un precio asequible en cualquier punto de venta



### COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>82</b> gr	<b>77</b> kcal	<b>0</b> gr	<b>0</b> mg	<b>0</b> gr

ANDREA DÍEZ

**A. D. S.** Una de las maneras más fáciles y saludables de preparar un pescado es a la plancha o al horno. Sin necesidad de aceite, ni de añadir salsas y en poco tiempo, se puede disfrutar de este sabroso pescado. Si se opta por el horno, una cama de patatas es ideal para presentar un completo plato. En primer lugar, se pelan las patatas, se cortan en rodajas no muy gruesas y se disponen de forma ordenada en el fondo de una fuente. Encima se coloca cebolla cortada en juliana y medio vaso de vino blanco. Si uno lo prefiere puede sustituirlo también por agua.

Con el horno precalentado, se cubren con papel de aluminio y se hornean las patatas durante 20 minutos a 180°. Mientras tanto se lava bien el pescado y una vez abierto por la mitad de rellena con un majado de ajo y perejil picados finamente, una pizca de sal, otra de pimienta negra, un chorrito de aceite y el jugo de medio limón. Luego se hacen unos cortes en la parte superior para introducir unas rodajas de limón. Cuando las patatas estén casi hechas, se coloca encima con cuidado la dorada y se hornea de nuevo durante diez o quince minutos más.

Los habitantes de Castilla y León son de los que más pescado fresco consumen, 14,3 kilos por persona y año, frente a los 10,6 kilos del promedio nacional. Así se desprende del 'Informe de Consumo Alimentario' que presentó el verano pasado el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. A pesar de ser una zona de interior, el consumo de pescado se mantiene en la dieta de los castellanos y leoneses.

En el recetario popular de la región no faltan referencias a un clásico como el bacalao o la trucha, si hablamos de las especies de río. Pero uno de los pescados de los que se puede disfrutar en cualquier momento del año y que además se encuentra a un precio

asequible es la dorada. Hay que tener en cuenta que la pesca de la dorada es muy estacional y se limita a los meses de otoño. Por este motivo, la dorada de acuicultura se cultiva en la mayoría de los países del Mediterráneo y en algunos del Atlántico. Es una de las formas que permite una regularidad en su oferta anual y la buena relación calidad precio que se puede encontrar en las pescaderías. Conocida en algunas comunidades autónomas con el nombre de zapata morisca o zapatilla, pertenece a misma familia que el besugo, los espáridos, orden de los perciformes. Estos peces se caracterizan por tener un cuerpo comprimido.

Sabroso y saludable, este pescado blanco se puede cocinar de

muchas formas: con verduras, salsas, a la sal o rellena de gambas, langostinos, setas con queso o tomate. Hay muchas posibilidades que se adaptan sin dificultad a este sabroso pescado.

Si se prepara entera, una de las formas más populares es a la sal. Una vez limpia se cierra bien para evitar que entre la sal, se cubre de sal gorda y se hornea durante cuarenta o cincuenta minutos. Cuando empiece a oler y la costra esté seca y dorada el pescado estará hecho. Para quitar la costra de sal se dan unos golpes con la cara del cuchillo que no corta y si está bien cocido se retirará la capa de sal con la piel, dejando la carne jugosa lista para servir. Para que la carne no quede seca hay que

evitar que se enfríe el pescado dentro de la costra de sal. A la hora de ir a la compra, para saber si es fresca hay que prestar atención a que la carne esté firme al tacto, que las agallas sean de un color rojo vivo y que los ojos sean brillantes y no estén hundidos. Por cierto, entre los ojos y alrededor de estos tiene una ancha banda de color dorado que es la responsable de su nombre. Una vez comprada, para evitar el cambio de temperatura –una recomendación que sirve para cualquier tipo de pescado– es llevarla a casa directamente para conservarla en la nevera. Se recomienda también guardarla sin que se mezcle con otros alimentos para evitar la distorsión de sabor y olor.

## Un pescado muy completo

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La dorada es un pescado con un contenido moderado de grasa, situándose en torno a 16 gramos por 100 gramos, esto le confiere un aporte calórico bajo. Desde el punto de vista cualitativo, la distribución es prácticamente similar entre las tres familias de grasas (polinsaturadas, monoinsaturadas y saturadas), teniendo por tanto un perfil cardiovascular interesante. Recordemos que tanto las grasas monoinsaturadas (omega 9) como las polinsaturadas (omega 3) presentan beneficios para nuestro sistema circulatorio.

La presencia de proteínas es interesante, en torno a los 18 gra-

mos por 100, de alto valor biológico y el de los hidratos de carbono bajo, menos de 2 gramos por 100, situándose por tanto como un alimento interesante para pacientes diabéticos.

Su carne supone un aporte moderado de sodio y magnesio pero más interesante en minerales como el potasio y el fósforo. El potasio es un mineral necesario para el sistema nervioso central y periférico, así como la actividad muscular, e interviene junto con el sodio en el equilibrio energético de nuestras células. El fósforo, por su parte, está presente en los huesos y dientes, interviene también en el sistema nervioso y

en la actividad muscular, y en la obtención de energía mediante una moneda energética que denominamos ATP. En cuanto al magnesio, se relaciona con el funcionamiento de nuestro tubo digestivo, y como los dos minerales anteriores en la funcionalidad de los nervios y los músculos, además de formar parte de huesos y dientes. En el campo de las vitaminas destacan las hidrosolubles, sobre todo del grupo B, que son importantes en todos los procesos de obtención de energía.

La dorada puede ser un alimento ideal para cualquier dieta equilibrada por su alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales.