

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Salmón, ponga el naranja en la mesa

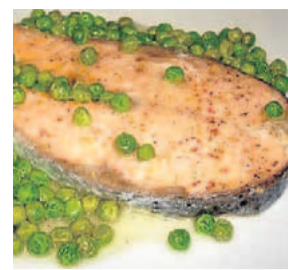
Pescado. Es un producto presente durante todo el año gracias a su cultivo en piscifactoría y que se encuentra a un precio asequible para poder disfrutarlo en la comida



COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
69,6 g	200 kcal	0 g	50 mg	0 g

ANDREA DÍEZ



Al horno
con
guisantes

A. D. S. Ligero e ideal para ir incorporando un menú menos pesado que el habitual de las recientes fechas navideñas, el salmón al horno es un plato también muy sencillo. Y si, además, lo acompañamos de unos guisantes, completamos con una buena aportación de legumbre verde.

Para comenzar, en una sartén se rehogan unos pimientos rojos y verdes cortados a cuadraditos pequeños con unos dientes de ajo laminados, los guisantes y una hoja de laurel. Cuando la verdura esté pochada, se vierte un poco de vino blanco y se mantiene el fuego medio hasta que el alcohol se evapore.

Por otro lado, se salpimentan los lomos de salmón y se colocan en la bandeja del horno procurando que la piel esté hacia abajo. Se ponen después las verduras de la sartén por encima del pescado y se añade otro chorrito de vino blanco. Luego se hornea el pescado a 180° durante diez o doce minutos. Dependiendo del grosor de los lomos puede hacerle falta un par de minutos más. Sin embargo, es importante estar pendiente para que no se pase de tiempo porque puede quedar seco.

Su característico color rosanaranjado hace que el salmón sea uno de los pescados más fácilmente identificables. De hecho, tiene su propia categoría de color, 'el color salmón' que rápidamente todo el mundo reconoce. Nacen en aguas dulces, migran al océano y vuelven de nuevo a las aguas dulces para procrear. Incluso, se les atribuye la capacidad de volver al mismo sitio donde nacieron para reproducirse y, según algunos estudios, al menos nueve de cada diez salmones que remontan una corriente nacieron en ella.

En España pueden encontrarse en algunos ríos de la vertiente cantábrica y en Castilla y León este pescado está ligado a la provincia de Salamanca, donde se

defiende la cría y pesca del Hucho (salmón del Danubio) en la piscifactoría ubicada en el municipio de Galisancho. De hecho, en 2019 un joven de 26 años capturó un Hucho de más de 8 kilos de peso en aguas del río Tormes, noticia que recogió la conocida revista de pesca 'Jara y Sedal'.

La orden de pesca para 2022 publicada el pasado mes de diciembre en el Boletín Oficial de Castilla y León (Bocyl) y que determina las especies que podrán ser objeto de pesca, así como la gestión de especies no pescables y exóticas invasoras, incluye entre otros, además de la trucha común o el barbo común, el hucho o salmón del Danubio.

La mitología celta atribuye a este pescado la virtud del cono-

cimiento o la sabiduría. Un aspecto relacionado con la presencia de ácidos grasos Omega 3 en el pescado azul, con importantes funciones para el cerebro.

En cualquier caso, la versatilidad en la cocina queda demostrada por la gran cantidad de recetas que se pueden encontrar con el salmón como protagonista. Se puede preparar a la plancha, al horno con cebolla caramelizada, con verduras, confitado, en pastel, en una quiche, en tartar, en sushi, para acompañar los platos de pasta y, también, en una inmensa variedad de canapés y tapas en las que su versión ahumada es la protagonista.

Encontramos propuestas tan originales como el salmón marinado con té Lapsang (té negro

chino), el preferido de Sherlock Holmes, detective privado de ficción. Para prepararlo, hay que abrir el salmón por la mitad y condimentar ambas partes con sal, azúcar y té Lapsang, antes de volverlas a hacer coincidir y de cubrir el pescado con la misma mezcla. Se envuelve en papel de aluminio, se agujerea y se deja en la nevera un día con peso por encima, luego se le da la vuelta y se deja otro día más. Se lava, se retiran los restos y se congela. Después ya se podrá consumir cortándolo en finas lonchas. Por supuesto, este pescado está muy presente en el mundo de las ensaladas y también de los bocadillos. Pocos son los formatos en los que no se puede encontrar este popular pescado azul.

El pescado azul por excelencia

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El salmón, junto al atún, es uno de los pescados azules más consumidos a nivel mundial. Es un pescado graso, por tanto, con un aporte elevado de este macronutriente, hasta 12 gramos por 100 gramos. Esta propiedad le confiere un aporte calórico intermedio (200 calorías por 100 gramos). Desde el punto de vista cualitativo, las grasas predominantes son insaturadas, sobre todo polinsaturadas y monoinsaturadas, y en menor cantidad las saturadas. Este perfil de grasas es muy cardiovascular, mejorando los niveles de colesterol en sangre, tensión arterial y resistencia a la insulina.

A pesar de ser un pescado graso, el colesterol es apenas de 50 miligramos por 100 gramos. En cuanto a la grasa, le permite ser un alimento con una buena cantidad de vitaminas liposolubles la A y la D. Así que su consumo contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo, favorece la resistencia a las infecciones, ayuda al desarrollo del sistema nervioso y mantiene los niveles de calcio y la salud de nuestros dientes y huesos. También aporta vitaminas del grupo B, como la B1, B3, B6, B9 y B12, aunque en menor medida.

La cantidad de proteínas es ele-

vada, casi de 20 gramos por 100 y el de los hidratos de carbono prácticamente inexistente. Además, su consumo supone un aporte interesante de minerales, como potasio y fósforo, y de magnesio, selenio, yodo y calcio. El único inconveniente es el contenido en purinas que van a producir niveles elevados de ácido úrico, debiéndose evitar en los pacientes con gota o hiperuricemia.

Por tanto, el salmón es un pescado cardiosaludable, puede ser un alimento ideal en dietas de pacientes con cardiopatía isquémica o ictus, además destaca su alto contenido en proteínas, vitaminas liposolubles y minerales.