

SALUDABLE

Besugo, en la mesa todo el año

Pescado. Su carne sabrosa, su sabor suave y su aporte nutricional hacen que sea un plato recomendable para consumir acompañado de unas verduras, unas patatas o con un refrito de ajos



El besugo se pesca en las costas europeas y atlánticas.

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
81	86	0	56,5	0
g.	kcal.	g.	mg.	g.

ANDREA DÍEZ



Besugo a la brasa

En verano, a la parrilla y con poco condimento

A. D. S.

Los amantes de la parrilla se atreven, cada vez más, a incorporar el pescado como alternativa ligera a los chuletones. Uno de los habituales es el besugo. De hecho, da nombre a la propia parrilla, la besuguera, de acero inoxidable, con forma de pez y abombada en la parte central para no dañar el pescado.

Aunque la receta más popular en la cocina de Castilla y León es al horno, acompañado de una cama de cebolla y patatas, las tendencias más saludables se inclinan por trabajarlos en la parrilla con pocos condimentos.

Para preparar el besugo o cualquier pescado a la parrilla hay que tener en cuenta el peso y el tamaño. Se colocará con la parte de la piel hacia abajo. Una vez que ya está el fuego y han transcurrido entre quince y veinte minutos, para averiguar si está listo se puede abrir y observar el color interior del pescado y además, la espina se podrá retirar fácilmente. Para servir se vierte un poco de vinagre, aceite y unos dientes de ajos dorados previamente. La parrilla acepta prácticamente cualquier tipo de producto y el besugo puede ser una buena opción para comer pescado en verano con un toque diferente.

Las apariencias engañan y, aunque el impulso inicial sea comprar con los ojos, cuando se trata de alimentos como el pescado deben primar otras cuestiones más allá del 'atractivo' del pez. Así que si decimos que tiene ojos saltones, tonos rosáceos, rojizos y plateado, no es difícil adivinar a quién corresponde la descripción. Es un pez hermafrodita: cuando los ejemplares son jóvenes son machos y cuando crecen, transforman en hembras. Son pescados de lento crecimiento y pueden llegar a vivir hasta los 16 años. Nutritivo y fuente de vitaminas, el besugo es un pescado que se puede consumir en cualquier época del año aunque en Navi-

dades se convierte en uno de los imprescindibles del menú. Y este detalle se nota en su precio, que se redondea al alza cuando se aproxima esta festividad. Benito Pérez Galdós lo dejó plasmado en un artículo publicado la Navidad de 1865 cuando se refería al menú que se consumía para esas fechas: «Reunámonos en un concurso gastronómico y rindamos culto al más espiritual de los pescados, el besugo». La receta del besugo a la madrileña es una de las más buscadas en esa época del año pero cada uno en el calor del hogar le imprime su sello personal.

En cualquier caso, se trata de un pescado que goza de popularidad en todos los puntos de la geografía española y también más

allá de sus fronteras. En Japón, por ejemplo, es uno de los manjares más considerados. Pero si hay un denominador común para asegurar el éxito de cualquier celebración culinaria es la calidad del principal ingrediente. Así que a la hora de comprar un buen ejemplar hay un elemento significativo de este pescado que ha sido también objeto de la picaresca. Por encima de las aletas pectorales se distingue una mancha negra en forma de media luna que históricamente se decía eran la marca de los dedos de San Pedro.

Al horno, a la parrilla o a la plancha, el besugo, sin problema, se cuele en la dieta Mediterránea. Es saludable en cualquiera de las propuestas planteadas

sobre la mesa. Es más, para los más reacios al pescado hay quien lo incorpora como un ingrediente más en ensaladas. Desmenuzado se transforma en un aderezo más. Aunque tampoco es muy complicado hacerlo al horno con un cama de patatas panaderas, cebolla y un majado de ajo, perejil, sal y pimienta para potenciar su sabor. El limón también es bienvenido en las recetas con besugo. Y su elaboración no llega a la hora. Eso sí, habrá que tener paciencia y cuidado con las numerosas espinas.

Así que una de las opciones para salvar la situación es presentarlo previamente revisado o en pequeñas porciones para menores o mayores.

Un pescado con muchas proteínas, vitaminas y minerales

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El besugo es un pescado azul, por tanto, forma parte de los pescados grasos. Aun así, podríamos considerarlo como uno de los más magros dentro de este grupo. Desde el punto de vista energético aporta menos de 100 calorías por 100 gramos (86 calorías), con un nivel de grasas intermedio (2 gramos por 100), predominando las monoinsaturadas, siendo el aporte proteico elevado (17 gramos por 100). Con esta relación calórica proteica se puede indicar que se trata de un buen alimento para pacientes que tienen que perder peso.

Desde el punto de vista de los micronutrientes, el aporte en el

capítulo de las vitaminas es predominantemente del grupo B, como son las vitaminas B3, B6 y B12. Las vitaminas B3 y B6 se utilizan para el aprovechamiento energético de las diferentes vías metabólicas en nuestro organismo. En este sentido, cabe destacar que el besugo en relación con otros pescados tiene un contenido algo de vitaminas pero no podemos compararlo con las cantidades que presentan alimentos como los cereales integrales, las legumbres, las verduras de hoja verde y las carnes en general.

Sin embargo, la vitamina B12 está presente en una cantidad similar a los alimentos que consi-

deramos ricos en vitaminas del grupo B, entre las que destacan en productos como carnes, huevos y quesos. Por último con respecto a los minerales, destaca el aporte de potasio, fósforo, magnesio y hierro, aunque éste último en cantidad ligeramente inferior comparado con las carnes. El único problema nutricional del besugo es su elevado contenido en purinas, por ello este pescado debe ser limitado su consumo en personas con elevación del ácido úrico. En resumen, el consumo de besugo nos asegura un buen aporte de proteínas, minerales y vitaminas, con un bajo aporte calórico.