UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

FSHN14-05s
doi.org/10.32473/EDIS-fs275-2015

De Compras Para la Salud: Mariscos[1]

Michelle Brown y Wendy J. Dahl[2]

El marisco es un término general para todo tipo de pescados y mariscos. Los mariscos son parte del "grupo de alimentos de proteína" de MyPlate y proporciona otros nutrientes necesarios para una buena salud (USDA 2011). Ya que hay muchos beneficios para la salud asociados con el consumo de mariscos en la dieta, se recomienda que los adultos consuman al menos ocho onzas de una variedad de mariscos cada semana (USDA and USDHHS 2020). Es recommendable que las mujeres embarazadas y las que están dando de lactar coman 8–12 onzas a la semana de diversos mariscos (USDHHS and USDA 2020).

Si bien se recomienda comer más mariscos como parte de una dieta saludable, es importante tener en cuenta su presupuesto cuando compre mariscos. Este artículo explica los beneficios para la salud de los mariscos y ofrece algunas estrategias para ahorrar dinero para hacer que los mariscos sean mas accesibles.



Figura 1.
Crédito: Elena Gaak/iStock/Thinkstock

¿Qué hace que los mariscos sean saludables?

El consumo de mariscos aporta a la buena salud. En comparación con muchas otras fuentes populares de proteína, los mariscos son bajos en grasas saturadas y es una buena fuente de grasas saludables como los ácidos grasos omega-3 (USDA n.d). Los mariscos, como la mayoría de las carnes magras, son una buena fuente de vitaminas B, así como el selenio, zinc, yodo y hierro (USDA n.d.). Algunas variedades de mariscos, como el salmón y el atún enlatado, son fuentes de vitamina D, un nutriente que es muy importante para la salud.

Los mariscos aportan proteínas que su cuerpo necesita para un crecimiento saludable, mantenimiento y reparación. Una porción de tres onzas de mariscos, en general, ofrece hasta un 40% del requerimiento diario de proteínas para los adultos (IOM 2005).

Los estudios científicos vinculan el consumo de mariscos con un menor riesgo de enfermedad cardíaca. Comer dos porciones de pescado por semana podría reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular (USDHHS and USDA 2020). Esta reducción en el riesgo podría estar parcialmente relacionada con el contenido de los ácidos grasos omega-3 en los mariscos. Algunos pescados, como el salmón y el arenque, son naturalmente más altos en grasa y tienen un mayor contenido de ácidos grasos omega-3.

Al decidir qué mariscos comprar, píense en el contenido de ácidos grasos omega-3 de diferentes variedades. Las opciones que tienen niveles moderados a altos de ácidos grasos omega-3 incluyen el salmón, la caballa, el arenque y las sardinas, que se consideran pescados oseánicos "grasos". El contenido de ácidos grasos omega-3 de una selección de mariscos se muestra en la Tabla 1.

¿Qué pasa con el mercurio en los mariscos?

El metilmercurio es un elemento natural que se encuentra en pequeñas cantidades en algunos mariscos. Esta molécula puede causar daño a los nervios y el cerebro cuando se consume en cantidades elevadas (Bjørklund et al. 2017). Los mariscos son un importante componente de una dieta saludable y no debe ser evitado debido a su contenido de mercurio (FDA 2022a). La FDA sugiere comer de 2 a 3 porciones de pescado de la lista “Mejor Opción” O una porción de la “Buena Opción” para limitar el la ingesta de metilmercurio (FDA 2022a). Se puede

encontrar una tabla que enumera los mariscos que se encuentran dentro de cada categoría en https://www.fda.gov/media/102331/download. Si bien esta información está dirigida a niños y mujeres embarazadas o lactantes cuyo consumo de metilmercurio representa un gran riesgo para el feto o el bebé, cualquiera puede utilizar la tabla (FDA 2022a).



Figura 2.
Crédito: David De Lossy/Photodisc

¿Cuáles son algunas de las opciones de compra para ahorrar dinero?

Si bien los mariscos ofrecen opciones de planificación de comidas saludables, algunas variedades pueden ser costosas. Cuando busque ahorrar dinero, mariscos enlatados o congelados pueden ser buenas opciones.

Una opción más económica son los mariscos enlatados. Mariscos enlatados conservan sus beneficios para la salud y son estables en el estante y fáciles de usar en las recetas (USDA n.d.). Mariscos enlatados tienden a ser más altas en sodio (USDA n.d.). Para ayudar a mantener su consumo de sodio bajo control, considere la selección de mariscos enlatados etiquetados como "bajos en sodio" o "muy bajos en sodio". Otra opción es enjuagar los mariscos enlatados con agua corriente para reducir su contenido de sodio (Vermeulen et al. 1983).

¿Qué pasa con la sostenibilidad?

Sostenibilidad, que se centra en satisfacer las necesidades de hoy sin comprometer la capacidad de satisfacer las necesidades futuras, se está convirtiendo en un tema muy importante que debe considerarse al comprar mariscos (NOAA 2022). A partir del Informe al Congreso de 2019 sobre el estado de las pesquerías de EE. UU., la cantidad de poblaciones en la lista de sobrepesca alcanzó un mínimo histórico (NOAA 2019). Esto significa que los esfuerzos de pesca sostenible pueden estar funcionando (NOAA 2022). Puede encontrar información actualizada sobre sostenibilidad y pautas para comprar de manera sostenible en www.fishwatch.gov.

¿Qué pasa con la seguridad alimentaria?

Los mariscos pueden tener bacterias en su superficie. Aunque esto supone un riesgo por enfermedades transmitidas por los alimentos, comer mariscos cocinados generalmente es seguro. Para reducir el riesgo, busque las siguientes características en los productos del mar que compra:

Pescado Fresco (FDA 2022b)

- El olor no es demasiado a pescado
- La carne es brillante
- Sin decoloración
- Sin secado ni oscurecimiento en los bordes
- Los ojos de pescado entero deben ser claros

Pescado Congelado (FDA 2022b)

- Ningún daño al empaque
- No está en el estante superior de la caja del congelador
- No hay cristales de hielo visibles (esto indica cambios de temperatura durante el transporte)

Siempre compre mariscos frescos al final de su viaje de compras y guárdelos en un refrigerador frío (menos de 40°F) de inmediato cuando llegue a casa (SHF 2012c). Mariscos congelados deben mantenerse congelados hasta su preparación. Si usted vive en un ambiente caluroso, lleve consigo una hielera con bolsas de hielo para transportar su pescado.

En casa, siga estos consejos de seguridad alimentaria para asegurarse de que sus mariscos están seguros para comer (FDA 2022b):

- Separe los mariscos de otros productos alimenticios.
- Lávese bien las manos antes y después de preparar mariscos en su cocina.
- Utilice agua caliente, detergente y desinfectatnte en cualquier superficie de la cocina con la que los mariscos hayan estado en contacto.

- Descongele los mariscos congelados colocándolos en el refrigerador durante la noche.
    - Si tiene poco tiempo, puede considerar usar la configuración de descongelación en su microondas, deteniendo el ciclo cuando sus mariscos aún estén helados, pero ya no rígidos.
- Cocine los mariscos a una temperatura interna de 145°F, o hasta que la carne esté opaca.
- No guarde los mariscos por más de su tiempo de almacenamiento recomendado.
    - Los mariscos frescos deben usarse dentro de los dos días posteriores a la compra.
    - Los mariscos crudos congelados deben consumirse dentro de los 3 a 8 meses (USDA n.d.)
    - Los mariscos enlatados sin abrir deben consumirse dentro de los 2 a 5 años a partir de la fecha de compra si se almacenan en las despensas adecuadas (ASPA 2022)

¿Puedo comer mariscos crudos?

Muchas personas disfrutan de comer mariscos crudos, como las ostras y el sushi. Sin embargo, siempre es mejor cocinar los mariscos para minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Si usted todavía está pensando comer mariscos crudos, debe considerar comer pescado que haya sido congelado previamente. La congelación mata parásitos presentes en o sobre los productos del mar, a pesar de que no matar todos los microorganismos (FDA 2017).

Las mujeres embarazadas, niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunes comprometidos (como las personas con VIH, tuberculosis, o que han recibido trasplantes de órganos) nunca deben comer mariscos crudos o parcialmente cocinados (FDA 2017). Estas poblaciones son más susceptibles a enfermedades transmitidas por los alimentos.

Preparación de los Mariscos

Una vez que haya seleccionado su marisco y seguido los consejos de seguridad de los alimentos mencionados anteriormente, asegúrese prepararlos de manera que sea agradable para usted. Métodos culinarios como asar y hornear son grandes opciones que no aportan grasa adicional. El uso de grasas como el aceite y la mantequilla al cocinar puede agregar una gran cantidad de calorías adicionales, así que utilizelos con moderación. Para mejorar el sabor de los mariscos, intente usar hierbas como el romero, el tomillo y la albahaca, así como el limón en lugar de sal. En una búsqueda rápida en Internet es probable que encuentre muchas recetas buenas. También hay excelentes mezclas de especias para mariscos y adobos disponibles en la mayoría de supermercados.

Resumen

Los mariscos son una fuente importante de proteína y ofrecen beneficios para la salud del corazón. Comer 8 onzas de mariscos por semana para adultos, como lo recomiendan las pautas dietéticas para estadounidenses (USDHHS and USDA 2020), es una excelente manera de agregar variedad a su dieta y al mismo tiempo obtener nutritientes importantes para una buena salud. Asegúrese de considerar la seguridad de los mariscos cuando compre y prepare maricos tome decisiones acordes a su presupuesto.

Referencias

Bjørklund, G., M. Dadar, J. Mutter, and J. Aaseth. 2017. "The toxicology of mercury: Current research and emerging trends." *Environ Res* 159:545-554. doi: 10.1016/j.envres.2017.08.051.

U.S. Department of Agriculture. Food Safety and Inspection Service. Freezing and Food Safety | Food Safety and Inspection Service. (2013). Retrieved May 20, 2022, from https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety

Institute of Medicine (IOM), Food and Nutrition Board. 2005. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids," pp. 339–421. Washington, DC: The National Academies Press.

Mohan, D., A. Mente, M. Dehghan, S. Rangarajan, M. O'Donnell, W. Hu, G. Dagenais, A. Wielgosz, S. Lear, L. Wei, R. Diaz, A. Avezum, P. Lopez-Jaramillo, F. Lanas, S. Swaminathan, M. Kaur, K. Vijayakumar, V. Mohan, R. Gupta, A. Szuba, R. Iqbal, R. Yusuf, N. Mohammadifard, R. Khatib, K. Yusoff, S. Gulec, A. Rosengren, A. Yusufali, E. Wentzel-Viljoen, J. Chifamba, A. Dans, K. F. Alhabib, K. Yeates, K. Teo, H. C. Gerstein, and S. Yusuf. 2021. "Associations of Fish Consumption With Risk of Cardiovascular Disease and Mortality Among Individuals With or Without Vascular Disease From 58 Countries." *JAMA Intern Med* 181 (5):631-649. doi: 10.1001/jamainternmed.2021.0036.

N. O. A. A. Fisheries (2019). Status of stocks 2019. NOAA. Retrieved May 20, 2022, from https://www.fisheries.noaa.gov/national/sustainable-fisheries/status-stocks-2019#economic-benefits-of-sustainable-fisheries-management

U.S. Department of Agriculture. 2011. "ChooseMyPlate." Washington, DC. Retrieved June, 2017 from http://www.choosemyplate.gov/index.html

U.S. Department of Health & Human Services (USDHHS). 2019. Foodkeeper app. FoodSafety.gov. Retrieved May 20, 2022, from https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app

U.S. Department of Agriculture. n.d. “How long can you store fish?” ASKUSDA. Retrieved May 20, 2022, from https://ask.usda.gov/s/article/How-long-can-you-store-fish

U.S. Food and Drug Administration. Center for Food Safety and Applied Nutrition. (2022a). Questions & answers from the FDA/EPA advice on eating fish. U.S. Food and Drug Administration. Retrieved May 20, 2022, from https://www.fda.gov/food/consumers/questions-answers-fdaepa-advice-about-eating-fish-those-who-might-become-or-are-pregnant-or

U.S. Food and Drug Administration (2022b). Selecting and serving fresh and frozen seafood safely. U.S. Food and Drug Administration. Retrieved May 20, 2022, from https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-fresh-and-frozen-seafood-safely

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. 2020. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. Available at DietaryGuidelines.gov

Vermeulen, E., F. Sedor, and S. Kimm. 1983. "Effect of water and rinsing on the sodium content of selected foods." *Journal of the American Dietetic Association* 82(4):394–396.

Tabla 1. Contenido de ácidos grasos omega-3 de mariscos.

Tipo de mariscos	Los ácidos grasos omega-3 (miligramos) per 4 oz
Salmón (Atlántico, Chinook, Coho)	1,200–2,400
Atún (aleta azul y atún blanco/albacora)	1,700
Pez espada*	1,000
Atún en lata liviano (no atún blanco/albacora)	150–300
Abadejo (Atlántico y lucioperca)	600
Platija	350
Almejas	200–300
Bagre	100–250
Bacalao (Atlántico y Pacífico)	200
Vieiras (Bahía y el Mar)	200
Langostas (Norte, de América)	200
Camarón	100
Tilapia	150

*No debe ser consumido por mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

Fuente: U.S. Department of Agriculture n.d.

[1] Este documento, FSHN14-05s (la versión en inglés de este documento es *Shopping for Health: Seafood*), es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: abril 2014. Repasado diciembre 2018 y junio 2022. Visite nuestro sitio web Ask IFAS en https://ask.ifas.ufl.edu/.

[2] Michelle Brown; Wendy Dahl, profesora y especialista de Extensión, Department of Food Science and Human Nutrition; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.