



PROPIEDADES DEL PESCADO CONGELADO

Los alimentos congelados siempre son una opción socorrida en nuestra alimentación. En lo que respecta al pescado congelado, su consumo siempre ha estado ligado a multitud de mitos, entre ellos, algunos que señalan a un valor nutricional inferior de este tipo de productos.

La conservación de los alimentos por congelación tiene por objetivo aumentar la vida útil del alimento y se debe tanto al descenso de la temperatura como a la reducción de la actividad de agua, ya que el hielo es agua en estado sólido que no está disponible para que se den reacciones químicas.

Como sistema de conservación es mucho más eficaz que la refrigeración debido a que no sólo inhibe el crecimiento de microorganismos, sino que afecta a la actividad enzimática. Cuanto más se desciende la temperatura, la velocidad de las reacciones enzimáticas que generan modificaciones es más lenta y en consecuencia la calidad de los productos descongelados mejora.

Por lo tanto, en términos de seguridad alimentaria, la congelación del pescado es una potente y efectiva herramienta para evitar el crecimiento y desarrollo de microorganismos, así como mantener sus características originales.

En el pescado congelado, como en el resto de alimentos, siempre que se garanticen unas correctas prácticas durante el proceso de congelado (parámetros óptimos de velocidad de congelación, temperatura y tiempo de almacenamiento, transporte y mantenimiento de la cadena de frío, descongelación...) **se puede afirmar que el valor nutricional sigue siendo elevado** y su consumo puede formar parte de un patrón de alimentación saludable.

Como cualquier otro procedimiento tecnológico, pueden existir ligeras pérdidas de nutrientes, sobre todo de tipo vitamínico, pero ello no condiciona de forma significativa la calidad nutricional del producto.

En conclusión, además de ser un tipo de alimento 100% seguro y de mantener un óptimo valor nutricional, el pescado congelado resulta una opción interesante para nuestra alimentación diaria ya que se encuentra disponible en todas las épocas del año, presenta un buen precio y aporta versatilidad gracias a sus múltiples formas de presentación.

Eso sí, ¡que el consumo de pescado congelado siempre vaya ligado a elaboraciones saludables!

