

Los preparados de pescado priman el sabor en lugar del valor nutritivo

EN LA DEMANDA DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PRIMA ACTUALMENTE LA PALATABILIDAD O LA TRADICIÓN SOBRE SU VALOR NUTRITIVO. LOS PREPARADOS CON PESCADO NO ESCAPAN A ESTA NORMA, AUNQUE CUENTAN CON TODAS LAS GARANTIAS EN SEGURIDAD. NO OBSTANTE, LOS NUTRIÓLOGOS INSISTEN EN QUE EL MANTENIMIENTO DE LOS NUTRIENTES ES COMPATIBLE CON EL BUEN SABOR

Los pescados, como la mayoría de los alimentos, no se consumen tal como se obtienen de la tierra o de las aguas, sino después de someterlos a una serie de procesos de preparación, industriales o culinarios, que pueden cambiar su valor nutritivo, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo.

El procesado industrial o culinario de los alimentos, se contempla hoy con una nueva perspectiva: la necesidad de hacer compatible la seguridad sanitaria con la calidad nutricional y sensorial del producto elaborado.

Historicamente la nutrición ha estado demasiado ligada a la idea de salud. Especialmente en las sociedades desarrolladas, no se come solamente por mantener la salud, sino también por placer y por estar de acuerdo con una riquísima herencia sociocultural, como son los hábitos alimentarios. A estos motivos habría que añadir otros también importantes, como pueden ser los socioeconómicos, la disponibilidad de alimentos, las creencias religiosas, etcétera.

LA SEGURIDAD, LO PRIMERO

Es claro que la primera prioridad ha de ser la seguridad sanitaria, es decir, que el alimento no sea tóxico. Sin embargo también lo es el tratar de compatibilizar esta seguridad sanitaria con la calidad nutricional, tanto desde el punto de vista sensorial como nutritivo

Hasta hace poco tiempo se discutía cual sería la segunda prioridad si la palatabilidad, es decir, el conjunto de factores que condiciona la aceptación de un alimento, o el mantenimiento del valor nutritivo. Pese a lo que sería el deseo de los nutriólogos, por el momento en la demanda de los alimentos industrializados prima la palatabilidad o la tradición sobre el valor nutritivo, sin embargo, creemos que ambos atributos son perfectamente compatibles. Para ello, es necesaria la colaboración entre tecnólogos, nutriólogos e industriales.

El ejemplo más conocido de estas posibilidades es la aceptación por parte de los nutriólogos de la propuesta de los tecnólogos y los industriales de expresar las pérdidas de los nutrientes debidas a un proceso, no como porcentaje de tales pérdidas, sino como porcentaje de retención de estos nutrientes.

Es obvio que es lo mismo hablar de una forma que de otra, sin embargo parece "vender" mejor esta última manera de expresarse, es de esperar que también sea fácil ponerse de acuerdo en otro tipo de intereses.

Gregorio Varela Mosquera
Fundación Española de la Nutrición (FEN)