

## Propiedades alimenticias

¡Que nutritiva es la anchoveta!

La anchoveta posee una gran cantidad de proteína de alta calidad, con muchos aminoácidos esenciales, también tiene alto contenido energético y que por su alto contenido de ácidos grasos esenciales, como el Omega 3 y Omega 6, debería ser su fuente principal en nuestras dietas. Pero es mejor hablar de sus virtudes en comparación con los demás recursos alimenticios que encontramos en nuestras mesas día a día. Alimento Composición por 100 gramos por porción comestible

Nombre	Energía	Proteína	Grasa	Fósforo	Hierro	Vitamina B1	Vitamina C
Anchoveta	171	21,09	0,27	61,40	0,18	7,7	
Cerdo (Pulpa)	198	14,41	5,12	381,30	9,90		
Cuy (Pulpa)	96	19,01	6,25	81,90	0,60		
Pollo (Pulpa)	170	18,21	0,22	0,01	5,08		
Pavo (Pulpa)	268	20,12	0,23	203,80	0,09		
Vacuno (Pulpa)	105	21,31	6,20	83,40	0,03		
Huevo (crudo)	141	13,58	4,19	41,10	6,03		0
Huevo (cocido)	139	12,98	4,19	21,10	2,02		5

Fuente: Tablas peruanas de composición de Alimentos

Ahora analicemos cada columna de la tabla:

- Energía:** La energía ingerida compensa el gasto de energía liberada por la actividad física y metabólica, de tal forma que el equilibrio entre el consumo y uso favorece la buena salud. Las carnes, el huevo y la leche son alimentos que aportan energía proveniente principalmente de su contenido en proteínas. La cantidad de energía que necesita un individuo depende de su actividad, sexo, edad, composición corporal y de estados fisiológicos como el embarazo y lactancia. Los niños, adolescentes, madres gestantes y en lactancia, requieren más proteína y energía para "fabricar" más tejidos, para asegurar el óptimo crecimiento y desarrollo, para la formación de nuevas estructuras (placenta, reservas que aseguren las demandas energéticas durante la lactancia). La anchoveta es más rica en energía que la carne del cuy, vacuna (res), huevo e incluso más que el pollo una excelente opción ahora que este último está subiendo de precio. Recordemos: El ser humano (así como los demás seres vivos), necesitamos energía para poder sobrevivir. Las calorías son el combustible de los seres vivos ya que nos permiten desarrollar todas nuestras funciones vitales.
- Proteína:** La anchoveta es una de las carnes con mayor contenido proteico, esto significa que todos los que la consumimos tenemos mejores defensas, crecemos más y más rápido y nuestras heridas cicatrizan mejor. Las proteínas no sólo nos ayudan en la construcción de nuestro cuerpo sino que también favorecen un buen desarrollo mental. A diferencia de la carne de vacuno (res), la cual también contiene muchas proteínas, la anchoveta presenta menos colesterol. Esto la hace una carne más saludable y menos riesgosa, sobretodo para las personas con sobrepeso y aquellos que sufren del corazón. Recordemos: Las personas con una dieta rica en pescado tienden a ser más inteligentes y fuertes. El consumo de pescado mejora el desarrollo del sistema nervioso y el adecuado crecimiento físico, por lo tanto mejora el rendimiento cognoscitivo, la respuesta inmune, la capacidad de trabajo y bienestar. La carne de pescado, a diferencia de la carne de vacuno, contiene menos colágeno por lo que resulta más suave, jugosa y fácil de digerir.
- Grasa:** La diferencia entre la grasa de la carne (aves y mamíferos) y la del pescado es que la carne del pescado es rica en ácidos grasos insaturados. Estos últimos protegen al organismo ya que su consumo reduce el riesgo de enfermedades coronarias, como infartos, arteriosclerosis o embolias. Dentro de las grasas del pescado, especialmente de la anchoveta, destaca un componente especial llamado Omega 3 que es un ácido graso poliinsaturado que añadido a la dieta disminuye los niveles de otras grasas, como el colesterol "malo" o LDL y los triglicéridos, que en exceso son perjudiciales para la salud. Recordemos: Las poblaciones con una dieta rica en pescado tienen una incidencia baja en enfermedades cardiovasculares gracias a los ácidos grasos Omega 3. Los expertos recomiendan un consumo de 1.25 gramos de Omega 3 al día.

El aporte de energía proveniente de las grasas representa el 25-30% de la energía total que se requiere en el día. De ese total de grasas que se requiere, el 10% deben representar las grasas saturadas (manteca, piel de las carnes, etc.), 10% las grasas monosaturadas (aceitunas, palta, maní, etc.) y 10% las grasas poliinsaturadas (pescado, semillas de linaza, etc.).

Recordemos: Cuando uno come, el cuerpo usa las calorías para obtener energía y satisfacer las necesidades corporales. Cuando uno come más de la cuenta, las calorías sobrantes se convierten en triglicéridos (grasas) y se almacenan en los adipositos, células de los tejidos grasos, para su uso posterior. Si una persona se sobre alimenta, su nivel de grasas se eleva significativamente y esto puede llevar a problemas de salud como la obesidad y enfermedades cardiovasculares.

- Fósforo:** El fósforo es un ingrediente esencial del hueso, segundo en importancia después del calcio. Entre las tantas funciones que desempeña, resaltamos las siguientes: Ayuda en el crecimiento y reconstrucción de los huesos, alivia los dolores provocados por la artritis, mantiene encías y dientes en buenas condiciones y ayuda al buen funcionamiento de los riñones. Recordemos: Los peces pequeños como la anchoveta, que pueden comerse con espinas, aportan el calcio y fósforo que éstas contienen.

- Hierro:** El hierro se encuentra en cada célula del cuerpo, forma parte de la sangre y es el encargado de transportar el oxígeno a todo el cuerpo. Al no tener la cantidad necesaria padecemos de anemia ferropénica. El hierro de origen animal es más fácil de absorber que el de origen vegetal. Sin embargo hay factores que facilitan su absorción como el consumo de vitamina C y la anchoveta contiene un alto porcentaje, lo que significa un mejor aprovechamiento del hierro. Recordemos: Todo en exceso es malo. Consumir más de lo que el cuerpo necesita de hierro también puede producir enfermedades, y es de esta manera que es importante tener una dieta balanceada.

- Vitamina B1:** La Vitamina B1 o tiamina es usada por el cuerpo para descomponer los azúcares de los alimentos. Esta vitamina también es muy beneficiosa para el sistema nervioso y la actividad mental. También es importante para el buen estado de los músculos y evita la acumulación de grasa en las paredes de las arterias. Recordemos: Los requerimientos diarios promedio de vitamina B1 son de 0,6mg en niños de 1 a 13 años, 1,1mg en mujeres y 1,2 mg en

hombres mayores de 14 años y 1,4mg en las mujeres en período de embarazo y lactancia. 7. Vitamina C:El Acido Ascórbico o Vitamina C, es aquel que nos permite elaborar y mantener el colágeno en nuestro cuerpo (proteína fundamental para la fabricación de tejido conectivo, es decir del tejido que mantiene unidas todas las partes de nuestro cuerpo), ayuda a la cicatrización de heridas, encías sangrantes, etc.; ayuda a combatir las enfermedades víricas y bacterianas, favorece la disminución el colesterol en la sangre, ayuda a facilitar la absorción de hierro, etc.

Recordemos: Se debe consumir pescado como mínimo tres veces a la semana en una cantidad de 100 a 150g cada vez. Se pueden consumir tanto los pescados blancos como los azules, pero la ventaja de los pescados azules es que nos aportan más cantidad de la grasa que necesitamos diariamente y así no tenemos que recurrir a otro tipo de grasas como las que aporta la carne de res o la mantequilla, que son grasas saturadas y no solo no tienen función de protección sobre el corazón y los vasos, sino que su exceso es perjudicial para los mismos.

Siguiente >