vinetur

El chef Lucio Marini nos cuenta los beneficios de comer pescado

La importancia de incluir pescado en la dieta

lunes 21 de julio de 2025

ESCRITO POR LUNCH PEPA



Es importante en esta época del año, donde nos encontramos más cansados, con un estrés evidente, comer saludable y sumar a nuestra dieta alimentos que posean vitaminas y proteínas.

El pescado es un alimento muy nutritivo que aporta muchos beneficios a la salud, entre ellos:

- **Proteínas:** Contiene proteínas de alta calidad y completas, que aportan todos los aminoácidos esenciales.
- **Ácidos grasos omega-3:** Son fundamentales para el desarrollo del cerebro y la retina, y ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Vitaminas y minerales:** Contiene vitaminas A, D, E, B1, B2, B3, B12, y minerales como calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, selenio, magnesio y yodo.
- **Previene enfermedades:** Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades cardiacas.
- **Fácil de digerir:** Es un alimento fácil de digerir y bajo en calorías.
- **Ayuda a desarrollar el tono muscular:** Ayuda a ganar y desarrollar el tono muscular y aporta agilidad mental.

Las Guías Alimentarias para la población Argentina recomiendan que los adultos coman pescado al menos dos veces por semana. En el caso de los niños, se puede incluir a partir de los 9 meses de edad.



Lucio hoy es un referente de la exploración gastronómica con los pescados de río

-En 2014 descubrí una plataforma digital del Ministerio de Producción de Santa Fe que nucleaba a pequeños productores de todo el territorio provincial. Me interesó la movida, fui a conocerlos; me encantó la sinergia colectiva y la variedad de productos.

Comencé a interiorizarme sobre la pesca de río y después conocí a los siete pescadores de la cooperativa "Alto Verde", que son actualmente mis proveedores.

Por un lado, me di cuenta de que el Litoral tiene una tradición culinaria impresionante, pero que ese acervo no llega al resto del país. Además estaba la cuestión de que en Santa Fe comíamos pescado, pero siempre preparado igual, a la parrilla, empanado o en el clásico chupín. Entonces me pareció interesante llevar este producto a otra escala y explorarlo en otras preparaciones. Llevé a Buenos Aires mis platos y me decían que eran muy interesantes... El prejuicio general es que el pescado de río tiene sabor a barro, pero no es así. Hay maneras de prepararlo para que queden geniales. Es un producto interesantísimo. Ojalá pronto pueda ser comercializado y conocido en toda la Argentina.

-¿Qué tipo de pescados de río podemos consumir en Santa Fe? Que además son muchos de los que podemos encontrar en pescaderías de Buenos Aires

-Acá tenemos la suerte de poder visitar a las pequeñas cooperativas de pescadores y comprar el producto recién salido del río. Eso es extraordinario. Estos pescados se dividen en dos familias: los de escamas y los de cuero. Entre los primeros, contamos a la boga, el sábalo, el dorado, el dientudo, la tararira... Entre los de cuero, al bagre, el amarillo, el armado, surubí, el patí, el mandubé...

A mí me gusta llevar a la parrilla pescados de escamas, que son menos grasosos. A los que tienen cuero lo reservo para cocciones especiales, más cortas y cuidadas, donde se busca resaltar el sabor del producto.

Tips para elegir y comprar bien en la pescadería

-Cuando vamos a comprar pescados de río, siempre tenemos que mirar primero que las agallas estén frescas, bien rojas; si las notamos opacas o grisáceas es porque ese producto está congelándose y descongelándose desde hace días. Las escamas de un pescado fresco son brillantes y bien adheridas al cuerpo, y la carne es firme, no cede a la presión del dedo. Los ojos del pescado fresco deben ser brillantes; la presencia de

opacidad o hundimiento es indicio de deterioro.

- Sugerencias a la hora de cocinar el pescado

-Si vamos a prepararlos asados, siempre poner el pescado con la carne hacia abajo y que la parrilla esté fría, así no se pega a los fierros. En cambio, si queremos hacer un estofado, lo mejor es buscar un pescado con cuero, como el armado, que tenga buena resistencia. Finalmente, si vamos a hacer empanadas, son ideales las variedades con escamas, como la boga o la tararira: carnes blancas, firmes y con gran sabor.

En Santa Fe tenemos una linda cultura de consumo de pescados y se la inculcamos a nuestros hijos desde chiquitos. Les cocinamos milanesas de patí, de boga, bastones de surubí apanados y fritos, filetes de tararira al horno o a la parrilla, empanadas, medallones y hamburguesas de diferentes pescados.

"*Como cocinero, mi misión es ser el eslabón entre los pescadores de río, la cocina y el consumidor final. Estamos haciendo fuerza para que este producto santafecino sea conocido en toda la Argentina.* "

5 tips finales de porqué comer pescado y sus propiedades

1. Rico en nutrientes: la carne de pescado contiene menos grasa, es una fuente de proteína importante.
2. Beneficios cardiovasculares: El pescado contiene omega 3 y otros nutrientes que contribuyen a disminuir el riesgo de accidentes cardiovasculares.
3. Reduce el colesterol y la arteriosclerosis.
4. Ingesta sencilla: El pescado al tener menos colágeno y proteínas fibrosas es de fácil digestión.
5. Alimento esencial en dietas saludables: Es aconsejable incluir 1 o 2 veces por semana el pescado en nuestra dieta.