

# Consells per a una alimentació saludable

## EL QUE CAL SABER DEL PEIX...

El peix forma part de la dieta mediterrània, de la nostra gastronomia i també de les recomanacions per aconseguir una alimentació saludable. Incloure productes de mar en la nostra alimentació setmanal és una recomanació sana i saborosa.

Alguns consells per triar, comprar, preparar i conservar el peix de forma adequada



### **Menjar productes de mar de 2 a 3 vegades a la setmana (peix blanc, blau o marisc).**

El peix és un aliment d'una qualitat nutricional excel·lent amb una proporció elevada de proteïnes, de la mateixa qualitat que les de les carns, però amb menys quantitat de greix. El peix blanc és molt magre i el blau és més ric en greix, concretament en àcids grassos omega-3, greixos cardiosaludables! Les sardines, els seitons, les anxoves i el verat són els peixos més cardiosaludables!

El peix i el marisc proporcionen menys calories que altres aliments d'origen animal. Però això depèn de com es preparin ja que, si es fregeixen o s'arrebossen, n'augmenta considerablement el valor energètic. Els productes de mar proporcionen també quantitats importants de vitamines i minerals.

A les dones embarassades i els nens petits els resulta beneficiós consumir peix dues vegades a la setmana, per l'aportació d'àcids grassos omega-3, que és convenient per al bon desenvolupament neurològic, però no han de consumir grans peixos predadors com la tonyina i el peix espasa, pel seu contingut elevat en mercuri.



### **Feu una bona tria del peix.**

Si opteu per comprar peix fresc recordeu el següent:

El peix ha d'estar exposat en una superfície inclinada per facilitar-ne l'eliminació de l'aigua. Ha d'estar completament cobert de gel, llevat de la part exposada al client. El peix que es presenta trossejat o en filets s'ha d'exposar separat de la resta i no ha d'estar en contacte amb el gel. Els mol·luscs (musclos, cloïsses, rossellones, tallarines, etc.) han d'estar dins les closques tancades, o bé tancar-se en tocar-les. En general el peix ha d'estar net, lluent, amb la pell i els ulls ben humits i brillants, amb les ganyes de color vermell i amb olor de mar, que mai no pot ser desagradable.

Prioritzeu la compra de peix segons l'oferta del mercat i valoreu la relació qualitat/preu. Si no esteu acostumats a preparar i cuinar peix, podeu demanar que us el netegin i us el preparin per

# Consells per a una alimentació saludable

## EL QUE CAL SABER DEL PEIX...

tal que el tingueu a punt per cuinar. Hi ha una gran varietat de peix i es pot comprar fresc, congelat, enllaunat, dessecat, fumat, etc.



### **Els congelats, grans aliats!**

El peix congelat és també una molt bona opció. La qualitat nutricional d'aquest tipus de peix és excel·lent. La congelació es un procés de conservació que evita el procés de descomposició dels aliments i en manté el valor nutritiu si no es trenca la cadena de fred. Les baixes temperatures impedeixen el creixement i la multiplicació dels microorganismes que hi pot haver. La congelació permet disposar d'aliments que son estacionals durant tot l'any. Per mantenir la qualitat dels congelats en condicions òptimes és necessari seguir una sèrie de mesures:

- Compreu el aliments congelats, en el darrer moment, abans d'anar cap a casa.
- Transporteu-los en recipients isoterms.
- La descongelació s'ha de realitzar en el frigorífic a 4° C, amb temps suficient, o en el microones tot just abans de cuinar l'aliment.
- Un cop descongelat el producte, cal cuinar-lo ràpidament.
- És recomanable no tornar a congelar un aliment descongelat o parcialment descongelat.



### **El marisc també compte.**

Els musclos, les cloïsses, els calamars, les sípies, les galeres... són tots aliments que subministren també proteïnes i petites quantitats d'àcids grassos omega-3. Els musclos a la marinera, l'arròs amb closques i calamars, les cloïsses al vapor o la pasta amb calamars i verdures són molt bones opcions. Les galeres són també una opció barata i molt saborosa. Per comprar a millor preu, busqueu productes de la temporada o utilitzeu els congelats.



### **Cuineu el peix de formes diferents... magre i gustós, la mar de bo!**

Rostiu, guiseu, cuineu a la planxa, a la graella, al vapor o a la papillota, etc. Hi ha moltes opcions per cuinar els productes del mar sense afegir-hi un extra de greix. L'arrebossat i el fregit en oli d'oliva són també bones opcions, però no les úniques. Podeu condimentar els aliments amb espècies o amb herbes, com l'anet, el julivert, el pebre negre o vermell, el xili en pols, el comí, l'all, el porro, el suc de llimona o llima, ja que en potencien el sabor sense necessitat d'afegir-hi sal. Incloeu també el peix en amanides i entrepanes. Demaneu als peixaters o a les persones més grans de la família que us donin receptes tradicionals de peix... es poden incorporar productes de mar en molts plats! Recupereu les receptes de l'àvia!!!

# Consells per a una alimentació saludable

## EL QUE CAL SABER DEL PEIX...

Les receptes dels pescadors formen part del nostre patrimoni cultural (suquets, arrossos, rossejats, calderetes, etc.). En són clars exponents les sopes i els fumets de peix, les fideuades, els guisats amb patates i verdures, les amanides, els empedrats, els xatons, les pizzas, les sardines, les arengades... arrebossats, enfarinats, fregits cruixents en oli d'oliva; i també els carpaccios, el peix fumat, els entrepans de tonyina, les anxoves, el bacallà esqueixat.



### Menjar peix amb seguretat.

Cuineu els musclos i les cloïsses a una temperatura suficient (65° C). Després de cuinar, rebutgeu els que no s'hagin obert, ja que això significa que pot ser que no siguin segurs. Cuineu les gambetes i les llagostes fins que siguin opaques (blanc llet).

Igualment, cuineu bé el peix a una temperatura de 65° C o superior, fins que es pugui esmicolar amb una forquilla.

Congeleu el peix que vulgueu consumir en cru. En l'elaboració de plats a base de peix cru o poc cuinat (seitó en vinagre, peix en escabetx, sushi, etc.) es recomana congelar prèviament el peix a una temperatura de -20° C durant 24 hores. Aquesta pràctica inactiva els anisakis marins, paràsits que poden contaminar alguns peixos i cefalòpodes marins. No es necessari congelar el peix que preparam amb els tipus habituals de cuinat (fregit, guisat o forn).



### Comprar peix amb baix pressupost.

Menjar peix no té per què ser car. Lluç, sardines, verat, musclos, galeres i alguns productes del mar congelats solen ser opcions de menys cost. Recordeu que algunes espècies de piscifactoria surten també a molt bon preu. Tingueu en compte l'estacionalitat i també les ofertes per ajudar a estalviar diners en productes del mar.



### Evitar el malbaratament.

Si no heu de consumir tot el peix que heu comprat en el termini màxim d'un dia o dos, feu-ne porcions i congeleu-ne el que no fareu servir. Si us queda part de la preparació de peix que heu cuinat, abans de llençar-la penseu que la podeu utilitzar per fer altres receptes com croquetes, sopes o cremes, flams o pastissos, bunyols, etc. Adapteu les racions a les edats i els gustos dels comensals. **Més val repetir que llençar menjar!!!**

# Consells per a una alimentació saludable

# EL QUE CAL SABER DEL PEIX...

## Algunes propostes per preparar peix... us atreviu??

- Pastissets de peix i patata
- Paella de bacallà i espinacs
- Torrada amb escalivada i anxoves
- Sopa de peix, cloïsses i espàrrecs de marge
- Suprema de salmó amb crosta d'olives verdes i herbes fresques
- Llobarro al forn amb aroma de fonoll i llimona
- Estofat de sípia amb estragó
- Tonyina a la mostassa amb guarnició de tomàquet i recuit
- Ous remenats d'espàrrecs de marge, alls tendres i gambetes
- Assortit de broquetes de mar

## El peix... nutritiu, lleuger i molt mediterrani...

### Enllaços d'interès

- [Mercat Central del Peix de Mercabarna](#)
- [Gremi de Majoristes del Mercat Central del Peix de Mercabarna](#)
- [Canal Salut](#)
- [Guia practica per al consum de peix i marisc](#)
- [Consumiu peix amb seguretat](#)
- [Piràmide de l'alimentació saludable. 2012](#)
- [4 consells per preparar els aliments de forma segura](#)
- [L'alimentació saludable en la primera infància, 0-3 anys](#)
- [Prou malbaratar aliments](#)
- [L'alimentació saludable en l'etapa escolar](#)
- [Recomanacions per a carmanyoles a l'entorn laboral](#)
- [Passar-ho bé i menjar millor!](#)
- [Receptes Saludables del PAAS](#)