



Durante una jornada divulgativa esta mañana en el 35 Salón Gourmets de Madrid

## Conxemar pone en valor las propiedades nutricionales y gastronómicas del pescado congelado en Salón Gourmets

**Madrid, 26 de abril de 2022.**- La Asociación Española de Mayoristas, Importadores, Transformadores y Exportadores de Productos de la Pesca y Acuicultura (Conxemar) ha celebrado hoy en el Salón Gourmets de Madrid, en el stand del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), un evento divulgativo y gastronómico sobre productos del mar congelados.

Rafael Ansón, presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía, abrió la jornada con su intervención “Productos del mar, fuente de salud”, en la que explicó los beneficios de pescados y mariscos en una dieta saludable, destacando que existe un enfoque común en las recomendaciones de la mayor parte de los países para incluir productos del mar en sus pautas alimentarias saludables.

Alimentación sana y variada, con el pescado en un lugar destacado, la práctica de ejercicio diario y evitar el consumo de azúcar, sal, grasas saturadas y bebidas azucaradas o carbonatadas, son los pilares para evitar el sobrepeso.

La estrategia europea “De la granja a la mesa” aborda estos desafíos, con una apuesta por los sistemas alimentarios sostenibles y el vínculo entre personas, sociedad y planeta saludables.

Los productos del mar juegan un papel fundamental, pues aportan nutrientes esenciales, como los ácidos grasos Omega-3, yodo, selenio, calcio y vitaminas A o D. El Omega-3 ayuda a controlar los niveles de colesterol, la presión arterial y arritmias, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y es un potente antiinflamatorio. El selenio, por su parte, nutre los tejidos cerebrales, produciendo las enzimas necesarias para prevenir y revertir el daño oxidativo.

“El pescado congelado es saludable -conserva las mismas propiedades nutricionales que el fresco-, es satisfactorio al cocinarlo, solidario y sostenible, pues tiene detrás una gran estructura social”, apuntó Rafael Ansón. Los productos del mar se congelan inmediatamente después de su captura, a bordo de los pesqueros y con temperaturas extremadamente bajas, lo que permite reducir los cambios químicos e inhibir el crecimiento de organismos.

“Ahora predomina la cocina de libertad, creativa, de autor. El pescado congelado puede generar satisfacción y placer gastronómico, exactamente igual que el fresco, por lo que chefs y la alta cocina deberían incorporarlo a sus recetas”, puntualizó Ansón.

Los asistentes al evento pudieron degustar a continuación varios platos de alta cocina, elaborados por los profesionales del prestigioso restaurante La Lonja, de Madrid. La carta incluyó salpicón de langostino y rape con aguacate concassé y yema de corral; brocheta de pota, rejos y tomatitos cherry en confit; y merluza en salsa verde de lechuga de mar y mejillón ahumado.