

SARDINAS: SANAS, RICAS Y BARATAS

Por cada
100 gramos



fósforo

475
mg

140
kcal

100
mg

colesterol

43
mg

calcio

100
mg

sodio

Sanas, baratas, sabrosas y pueden prepararse de mil maneras. Las sardinas son una auténtica joya del mar, de las aguas gallegas o cántabras. **Recomendables** para todas las edades y

para cualquier día. El olor es su único inconveniente, pero no por ello hay que restringir su consumo a las preparaciones al aire libre de restaurantes o chiringuitos de playa, aunque, sin duda, estas preparaciones con el mar de fondo sean un bocado exquisito y un momento especial.

No hay razón para prescindir de ellas en casa. En crudo, tras haberlas congelado al menos cinco días y a una temperatura de -20° C, pueden ponerse con sal y marinarlas con vinagre de manzana, de vino o limón y lima. Luego, mejoran aun más con un poco de tomate y unas buenas aceitunas y cebollino muy picado. O, como si de boquerones se tratara, en aceite de oliva y ajo; o combinadas con gazpacho o salmorejo. Hay otros marinados más exóticos, con soja y vinagre de Módena o de Jerez.

Otra opción libre de olores es en papillote. Es una forma sana y que permite realizarse incluso en sartén o a la plancha, pero lo mejor es el horno. Pueden envolverse en papel de cocina solas o acompañadas de cebolla, de patata cortada en rodajas con o sin zanahorias o puerros. O aportar-

les sabores y aromas poniendo hierbas, limón u otras especias, según gustos y creatividad, dentro del papel. Su propia grasa es más que suficiente y aunque no logran esa crujiente capa de la brasa o la fritura, resultan muy jugosas y potencia el sabor. Lo suyo es prepararlas limpias y sin cabe-

za, salvo que sean muy pequeñas que no hacen tan necesaria su eliminación. Con un soporte de cocina también se logra evitar que se desprendan aromas. Sirven para algo más que caramelizar o quemar los restos de plumas de las aves. Los filetes de sardina deben estar limpios de escamas y espinas, y sobre una superficie resistente al calor antes de flambearlas, se hacen enseguida. También hay quien las mete unas horas en leche para rebajar el olor antes de prepararlas.

Una buena limpieza en la cocina incorporando zumo del limón al agua también obra milagros. En escabeche, y no necesariamente de lata, ya que la preparación casera es sorprendente, es otra opción y ahora no es difícil encontrarlas bajas en sal. Y un bocado exquisito es el bocadillo con sardina frita o de lata y cebolla cruda.

Sanas, con interesantes nutrientes, aptas para personas con colesterol alto, las también llamadas parrochas o xoubas solo deben evitarlas o moderar su ingesta quienes padecen hiperuricemia o gota, porque su elevado contenido en purinas favorece la presencia de ácido úrico.

UN POCO DE HISTORIA

EL ENTIERRO DE LAS PARROCHAS Y CARLOS III

Hay varias teorías sobre el origen del tradicional Entierro de la Sardina con el que termina el Carnaval y da paso a la Cuaresma previa a la Semana Santa. Cuenta la historia que en el siglo XVII el rey Carlos III quiso celebrar el final del Carnaval con el pueblo llano y ordenó traer kilos de sardinas para tal celebración. Ese día fue un día muy caluroso, atípico para la época del año en la que se encontraban. Debido al calor, las sardinas se descomposieron, y para alejar el olor que estas desprendían se mandó enterrarlas. También antiguamente, cuando se comía de vigilia toda la Cuaresma, el primer día de este periodo se enterraba un canal de cerdo (llamado sardina entre los tratantes de esta especie de ganado), como dando muerte o despidiéndose de la comida de la carne, y de ahí la denominación de entierro de la sardina dada a esta función popular... El nombre de la sardina tiene como origen la Costas de la Sardina en Cerdeña (Sardigna), donde eran muy abundantes.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

La sardina es uno de los pescados grasos por excelencia que en estos últimos años ha recibido mucha atención por su aporte de ácidos omega 3. Como comentamos, estamos ante un pescado graso (7,5 gramos por 100 gramos) y, por lo tanto, con un interesante aporte calórico (140 calorías por cada 100 gramos). Otra de sus características nutricionales es su aporte de proteínas (18 gramos por cada 100 gramos), además de vitaminas y minerales. El perfil de grasas de este pescado es muy interesante, ya casi un 50% son grasas polinsaturadas que tienen claros beneficios cardiológicos. Estos ácidos grasos característicos de la grasa de la sardina poseen efectos antitrombóticos y antiinflamatorios, siendo estos dos argumentos los que producen una mejoría en el riesgo cardiovascular. Por otra parte, el elevado consumo de ácidos grasos omega 3 se relaciona con un efecto beneficioso sobre enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide y patología oncológica. Una ración de 200 gramos de sardinas al día permite alcanzar el total de las necesidades diarias de estos ácidos grasos.

Con respecto a las vitaminas, este pescado presenta un aporte interesante de vitaminas liposolubles, vitaminas D, E y A. Importante la vitamina D para nuestro metabolismo óseo, y potentes antioxidantes las vitaminas A y E. También presenta un aporte interesante de vitaminas hidrosolubles del grupo B, con importantes funciones en el aprovechamiento de los nutrientes energéticos.

Con respecto a los minerales a destacar, son el fósforo (200 gramos de sardina nos aportan el 100 % de las recomendaciones diarias de este mineral), tan importante para la formación de nuestro hueso. Otros minerales a destacar son el selenio, yodo, Hierro y magnesio. También es importante el aporte de calcio, ya que este pescado suele consumirse con espinas

En resumen, la sardina es un buen alimento para aportar grasas cardiosaludables, proteínas de alto valor biológico, fósforo, calcio y vitaminas liposolubles.



**ANA
SANTIAGO**