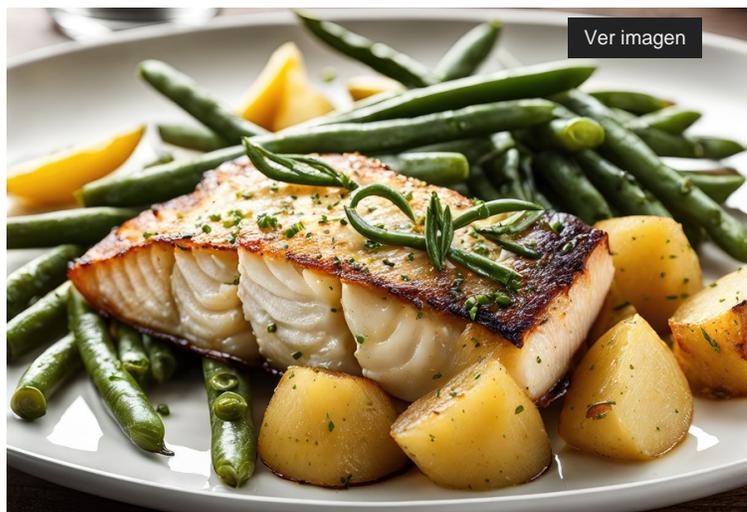


## Propiedades del bacalao y beneficios para la salud

11 ene 2024



*El bacalao es un pescado muy recomendado dentro de una dieta equilibrada por su aporte de nutrientes beneficiosos para la salud y su versatilidad en la cocina. Descubre aquí por qué el bacalao es tanpreciado en la cocina y cuál es el mejor bacalao del mundo [*

[/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00002.xml](#) ]

### ¿El bacalao es pescado blanco o azul?

El bacalao está incluido dentro de la variedad de pescado blanco. La diferencia entre ambos grupos, blanco o azul, viene marcada por la cantidad de grasa y ácidos grasos presentes en la carne del pescado.

En este caso, el bacalao tiene un contenido de grasa muy bajo, generalmente un 1%. Dentro del grupo de pescados blancos se incluyen la merluza, la lubina, el lenguado o la dorada.

### ¿Qué nutrientes tiene el bacalao?

El bacalao, a pesar de tener un índice de grasa muy bajo, posee otros muchos nutrientes beneficiosos para la salud.

Es muy rico en proteínas de alto valor biológico, de hecho, podríamos decir que la proporción de proteínas que contiene, unos 17,7 g aproximadamente por cada 100 g, es similar al de la carne.

Todo el contenido en grasa del bacalao está formado por ácidos grasos omega-3. Este tipo ácido graso poliinsaturado es el que le otorga el papel de proteger el sistema cardiovascular.

El bacalao también contiene una alta cantidad de magnesio, potasio, fósforo, selenio, vitamina D y B12.

## Propiedades y beneficios

Sólo conociendo los nutrientes, se puede apreciar que se trata de un pescado muy saludable. Pero, más allá de sus valores nutricionales, el bacalao posee muchas propiedades y beneficios que lo convierten en una opción recomendable.

- **Opción saludable y nutritiva.** El bacalao es un pescado muy ligero, con muy poca cantidad de grasa y sin azúcar, pero saciante, perfecto para aquellos que busquen controlar sus calorías. Por el contrario, contiene otros nutrientes muy positivos para la salud.
- **Mantiene la masa muscular.** Gracias al aporte de proteínas de alta calidad del bacalao ayudan en el mantenimiento muscular y la regeneración de tejidos.
- **Reduce los niveles de colesterol.** El omega-3 y la niacina, presentes en el bacalao, son los que contribuyen a bajar los niveles de triglicéridos en sangre, controlando así el colesterol.
- **Mejora la salud cardiovascular.** Los ácidos grasos omega-3 también previenen las inflamaciones, mejoran la presión arterial, reducen el riesgo de arritmias y otras enfermedades cardíacas.
- **Versatilidad en la cocina.** El sabor del bacalao te puede gustar más o menos, pero queda perfecto de todas las maneras, al horno, a la parrilla, en salsas, en sopas, incluso en ensaladas.

### Propiedades del bacalao salado

La técnica de la salazón ha sido clave en la historia del bacalao, ya que permitió que se transportara durante largas distancias sin perder su calidad, convirtiéndose durante mucho tiempo en una moneda de cambio del comercio internacional.

La salazón no solo actúa como método de conservación, sino que le otorga una textura más firme y un sabor más intenso y salado. Por eso, el consumo del bacalao salado en personas que siguen dietas hiposódicas debe ser controlado.

### Propiedades del bacalao congelado

Otro método de conservación es el bacalao congelado. Siguiendo esta técnica, se mantienen muchas propiedades del bacalao fresco, además de ser más sencillo de encontrar durante todo el año y en múltiples formas: lomos de bacalao MSC, cola de bacalao, morro de bacalao desalado, centros, tartar de bacalao o penca.

Definitivamente, ¡es una buena idea incluir el bacalao en tu dieta!



#### LA PESCA SOSTENIBLE [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00004.xml> ]

¡Descubre cómo se lleva a cabo la pesca sostenible!

