

Cocina Marinera

28 jun 2021

La gastronomía de las ciudades costeras tienen como pilar los productos del mar, con una amplia variedad de pescados y mariscos frescos. ¡Descubre sus platos típicos y todos los beneficios que tiene para la salud!

Beneficios del pescado y marisco

El consumo de pescado y marisco aporta numerosas ventajas para el organismo. Además de ser un **alimento súper nutritivo**, esencial en una dieta sana y equilibrada, su versatilidad y oferta te ofrece múltiples preparaciones en la cocina.

Existen diferentes tipos de pescado clasificados según el agua, de mar o de río, según la forma, plano o anguiliforme o según la carne, el pescado blanco son magros, azul son los pescados grasos y, por último, la categoría intermedia, los pescados semigrasos.

En el caso del marisco se clasifican en crustáceos, los que tienen cáscara, moluscos, los que tienen concha, incluidos en la familia el pulpo, la sepia y el calamar y, como último grupo los equinodermos, los más desconocidos como el erizo de mar.

Beneficios del pescado

De todos es sabido que el pescado, en general, aporta grandes beneficios a la salud. Es rico en proteínas de alto valor biológico, vitamina A, E, B y D, minerales como yodo, potasio, hierro, calcio, sodio, magnesio y una fuente de ácidos grasos Omega 3. Por ello, se recomienda comer pescado entre 3 y 4 raciones a la semana en todas las edades.

1. **Fácil digestión.** El pescado es suave y se digiere fácilmente, gracias a su tejido poco fibroso y con poco colágeno en comparación a un filete de carne roja.
2. **Pocas calorías.** El pescado blanco (bacalao, rape, lenguado, merluza, [gallo](#) [[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Gallo_OK.html](#)], etc.) tiene muy poco contenido calórico y menos aún grasa, en el caso del pescado azul (salmón, atún, sardinas, anchoas, pez espada, boquerones, etc.) tiene más grasa, pero es rica en omega-3. Cabe decir que dependiendo del cómo se cocine la cantidad de calorías aumentará o no.



[Ver imagen](#)

3. **Cuida la salud cardiovascular.** Ambos tipos de pescados, azules y blancos, son beneficiosos para la [prevención de enfermedades cardiovasculares](#) [</shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-.html>]. El blanco porque tiene poca grasa y el azul porque su grasa disminuye los niveles de colesterol malo.
4. **Fortalece los huesos.** Las [sardinias](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Sardinias_OK.html] y las anchoas contienen una gran cantidad de calcio acumulado en sus espinas, por lo que en el caso de estas especies pequeñas donde las espinas también se comen aportarán una cantidad extra de calcio para fortalecer tus huesos.
5. **Nutrientes para los músculos, cerebro y retina.** El pescado tiene un alto contenido en proteínas, perfectas para el crecimiento de los niños y para el desarrollo y mantenimiento muscular. Además, algunos de los nutrientes que posee el pescado ayudan a mejorar la salud ocular, la concentración y la agilidad mental.

Beneficios del marisco

El marisco al igual que el pescado tiene numerosos beneficios para el bienestar del organismo. Aunque muchos de ellos sean bajos en hidratos de carbono y grasa, debemos tener en cuenta que algunos tienen una gran cantidad de colesterol, por lo que si tienes el colesterol alto es mejor no abusar de ellos. La mala noticia es que el marisco más rico en colesterol son las gambas, sobre todo la cabeza, le siguen los calamares y los mejillones.

1. **Bajo contenido calórico.** El marisco tiene muy pocas calorías, son muy bajos en hidratos de carbono y en contenido graso, por lo que son compatibles en una dieta de pérdida de peso.
2. **Muy nutritivo.** Al igual que el pescado contiene mucha vitamina A, E, B y D, y es rico en minerales como yodo, potasio, magnesio, fósforo, calcio, hierro y sodio.
3. **Ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.** Muchos de los mariscos poseen grandes cantidades de hierro que ayudan al crecimiento, desarrollo y funcionamiento del cuerpo. Los mariscos que son una fuente de hierro serían las almejas, chirlas, berberechos, mejillones, gambas y langostinos. Perfectos también para prevenir la anemia.
4. **Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.** El marisco está compuesto por ácidos grasos polinsaturados omega 3, perfecto para bajar la presión arterial, aumentar el nivel de colesterol bueno. Los principales mariscos con más omega 3 son el cangrejo de mar, las ostras y las almejas.



[Ver imagen](#)

Comidas tradicionales de la cocina marinera

Gracias a la versatilidad del pescado y del marisco existen infinidad de recetas dentro de la cocina marinera. Algunas de ellas son recetas que provienen de la cocina popular, otras eran platos elaborados por marineros en sus barcos o propuestas elaboradas por nuevos cocineros.



Lo que si es cierto que en todas ellas destacan los productos del mar de proximidad y temporada. Los platos más sonados de la cocina marinera son los arroces, las fideuás, zarzuelas, calderetas, almejas a la marinera, pulpo a la gallega, “pescaíto” frito, sardinada, gambas al ajillo o [suquet de pescado](#) [/shared/.content/recetas/319-Suquet-de-pescado.html].

Arroces

El plato estrella de la cocina marinera se podría decir que es el arroz, además [cada costa tiene su especialidad](#) [<https://terresdelebre.travel/villasmarineras/>], siendo el atractivo de todos los turistas.

Las recetas más clásicas son la paella marinera, el [arroz con almejas](#) [/shared/.content/recetas/329-Arroz-con-almejas.html], el arroz a banda, típico de la cocina valenciana, arroz negro, arroz meloso con gambas, arroz caldoso con bogavante y todas las variedades que han ido creando los cocineros de vanguardia.

Si el arroz aún se te resiste en la cocina, cada sábado desde el [espacio Chef Caprabo](#) [https://www.youtube.com/watch?v=OwF5XZ2KlkQ&feature=emb_title] puedes aprender a cocinar paella de marisco y también fideuá.

Fideuá

La otra estrella, el plato que crea la duda entre los comensales en un restaurante: ¿pedimos paella o fideuá?

Su preparación es similar a la de la paella marinera, incluso se cocina en el mismo recipiente. Solo necesitaremos fideos, caldo de pescado, calamar, langostinos, tomate, cebolla, ajo, aceite y sal.

Este plato nace en Gandía, en una embarcación marinera, pero su tradición se extiende rápidamente por toda la región, llegando incluso a crear otras recetas como la fideuá de pollo o la fideuá de pescado.