

Calidad nutricional de las grasas de pescados del río Paraná de consumo masivo en Santa Fe

Abib, Myriam*; Freyre, Marcelino**; Fontanarrosa, Ma. Estela*;
Del Barco, Daniel***; Ferraris, Norma*

* Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (U.N.L.),

** Instituto de Tecnología de Alimentos (U.N.L.),

*** Facultad de Ciencias Veterinarias (U.N.L.)

Ciudad Universitaria. Paraje El Pozo. CC 242. (3000) Santa Fe. Tel 0342-4575211. E- mail: mefontan@fcb.unl.edu.ar

RESUMEN: Una razón importante para el interés actual respecto a los efectos de las grasas de la dieta sobre la salud se relaciona con las pruebas que vinculan el consumo de algunos ácidos grasos a un mayor riesgo de enfermedades coronarias, por lo que los estudios de composición de alimentos son una fuente invaluable de datos para conseguir una dieta equilibrada que permita prevenir la aparición de estas enfermedades.

Se muestrearon 70 ejemplares de 7 especies, de los cuales los ácidos grasos se extrajeron por método de Folch; se metilaron y se identificaron por cromatografía capilar de alta resolución.

Los resultados muestran que, salvo en sábalo, existe un franco predominio de ácido oleico (C 18:1). En orden decreciente le siguen el palmítico (C 16:0), el esteárico (C 18:0) y el palmitoleico (C 16:1). La relación entre ácidos grasos n-6/n-3 es más equilibrada que la de los pescados de mar y más cercana a la ideal, recomendada por la OMS.

Desde el punto de vista nutricional, puede considerarse a estos pescados, a excepción del sábalo, un alimento de preferencia respecto a la carne vacuna, de diaria presencia en los hábitos alimentarios argentinos.

SUMMARY: Nutritional value of fat from fish of parana river consumed in Santa Fe. Abib, M.; Freyre, M.; Fontanarrosa, M.E.; Del Barco, D.; Ferraris, N. Nowadays, there is a growing interest in the effects of dietary fats on health, since some fatty acids are related to higher risks of coronary disease. Studies on food components provide data on balanced diets that would prevent these diseases from appearing

Specimens (70) from 7 fish species were sampled. Fatty acids were extracted by means of Folch method, they were then methylated and identified through high resolution capillary chromatography.

The results show that, except in the case of «sábalo», oleic acid clearly predominates, followed by palmitic, stearic and palmitoleic acids. N-6/n-3 fatty acids ratio results to be more balanced than that of sea fish, and more closely resembles the ideal values, recommended by the WHO.

From the point of view of nutrition, these fish (except sábalo) can be regarded as highly preferable with respect to meat, which is consumed daily in Argentina.