

# Estudio de los cambios producidos por cuatro diferentes formas de cocción sobre el contenido de macronutrientes de siete especies de pescados del Río Parana

Fontanarrosa, M. E.\*; Espíndola, B.\*\*; Del Barco, D.\*\*

\*- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas (UNL)

Ciudad Universitaria. Paraje El Pozo. CC 242. (3000) Santa Fe. Tel (0342)4575211.

\*\* - Facultad de Ciencias Veterinarias (UNL)

**RESUMEN:** El objetivo de este trabajo es contribuir al conocimiento de la composición de alimentos regionales, para integrar las tablas de Argenfood, capítulo argentino de las Tablas Mundiales de Composición de Alimentos, propiciadas por la Organización Mundial de la Salud y que sean una herramienta del trabajo diario de nutricionistas y bromatólogos, cuando es necesario elaborar dietas o rotular alimentos a base de pescado de río.

Se trabajó con 51 ejemplares de 7 especies de pescados de río, a los cuales se determinó su contenido en macronutrientes, luego de someterlos a cuatro formas diferentes de cocción en condiciones standardizadas. Con estos datos se calculó el aporte energético (en kcal/100 g) de cada uno a la dieta del consumidor.

Los resultados muestran que el mayor cambio producido en estos pescados durante la cocción es la pérdida de agua, mientras que en la fritura y la cocción al horno, también aumenta la grasa. Este aumento es causado por la absorción del aceite de fritura y la absorción de la propia grasa del pescado en el horno, y depende, entre otros parámetros, del contenido lipídico del pescado crudo. Las proteínas se mantienen siempre en niveles altos, por lo que se puede considerar al pescado de río como una buena fuente de las mismas. Al comparar el contenido calórico de los ejemplares cocidos con los crudos se advierte que la fritura y la cocción al horno lo aumentan, mientras que en el pescado hervido y a la parrilla, disminuye.

**Palabras claves:** pescado de río, pescado hervido, pescado frito, pescado a la parrilla, pescado al horno.

**SUMMARY:** Effects of four different cooking methods on macronutrients of seven fish species from the Parana River. Fontanarrosa, M. E.; Espíndola, B.; Del Barco, D. The aim of this work was to increase knowledge about regional food composition so as to incorporate this information in the Argenfood tables (Argentine chapter of the World's Food Composition Tables), sponsored by the WHO. They are meant to become a tool for the daily work of nutritionists and bromatologists, when there is a need of planning diets or labeling river fish-based food.

The study involved 51 specimens from seven river fish species. They were cooked under standardized conditions, using four different methods. Then, macronutrient contents were assessed, and the energetic contribution to consumers' diets (Kcal/100g edible portion) was determined.

Loss of water was the major change noted. Frying and baking also increased fat, as a result of absorption of both frying oil and fat from the fish itself, this depending on the fat content of raw fish. The protein level was found to be high, so river fish can be considered to be a suitable protein source. The caloric contents of raw vs. cooked fish were compared. They were shown to be increased by frying and baking and to be decreased by boiling and roasting procedures.

**KEY WORDS:** River fish - frying fish - baking fish.