

Conservas de pescado en aceite: ¿cuál aporta más calorías?

www.hola.com / diciembre 2013

Este tipo de alimentos se convierten en una solución práctica en cocina, además de en una fuente de excelentes propiedades nutritivas para el organismo.

Nos solucionan una comida en un momento de apuro. Tan sencillo como abrir la lata... y ¡listo para degustar! Hablamos de las latas de conservas, cuya variedad ha ido creciendo con el tiempo. Pocos productos se escapan a la posibilidad de ser comercializados a través esta técnica, que cuenta además con otra gran ventaja: la fecha de caducidad de consumo se ve aumentada de forma muy significativa.

Y si hay un grupo de alimentos que ocupan un lugar destacado dentro del apartado conservero, éste es, sin duda, el de los pescados: atún, caballa, anchoas, sardinas... delicias que, además de muy 'socorridas' a la hora de preparar un menú rápido, resultan muy nutritivas (son una gran fuente de proteínas y de ácidos grasos saludables). Y todo ello, sin renunciar a un sabor exquisito. Pero... ¿qué ocurre en lo relativo a su contenido calórico? He aquí una pequeña tabla que nos llega de la mano del 'Ministerio de Agricultura y Alimentación' y que hace referencia al número de calorías que aportan al organismo algunos pescados comunes **por cada cien gramos de producto**, y envasados en aceite (una de sus formas de comercialización más habituales):

Anchoas en aceite: 135 kcal.
Atún en aceite: 286 kcal.
Bonito en aceite: 285 kcal.
Caballa en aceite: 283 kcal.
Calamares en aceite: 184 kcal.
Jureles en aceite: 285 kcal.
Pulpo en aceite: 174 kcal.
Sardinas en aceite: 210 kcal.