

SALUDABLE

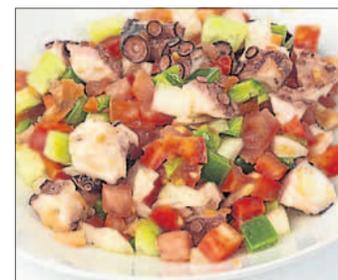
Langostinos, los reyes de la fiesta

Marisco. En celebraciones y eventos, el langostino es uno de los invitados habituales a la mesa a través de originales presentaciones y con diferentes propuestas.

ANDREA DíEZ

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
78,5 g	93 kcal	0 g	200 mg	0 g



Cóctel de marisco

A. D. S.

Servido en cuencos y originales copas de cristal, el cóctel de marisco entra en la categoría de los 'must' en Navidades, pero también protagoniza estupendas cenas de verano. El toque tropical de esta receta lo aportan frutas como el mango y especialmente la piña, que además se puede aprovechar para servir el cóctel. Se parte por la mitad, se vacía y después se rellena con lechuga picada, los langostinos, unas rodajas de pulpo y una deliciosa salsa rosa por encima. No hay reglas, así que también se puede añadir fruta o mejillones picados y unos trozos de pimiento rojo y verde para componer un refrescante salpicón de marisco. Otra forma para presentar el cóctel es utilizando unos aguacates. Es el mismo procedimiento, se vacía el aguacate y se rellena con los langostinos y el aguacate troceados, un poco de cebolleta, lechuga, surimi y una ligera mahonesa. Diferente e igual de sabrosos, se pueden preparar con unos tomates, que hay que vaciar con más cuidado para poder rellenarlos con los langostinos, unos trocitos de huevo duro, atún o arroz. Y, por supuesto, hay quien se lanza a preparar unos deliciosos pimientos del piquillo rellenos con langostinos.

No se pierden un sarao o, al menos, no lo hacían cuando éstos podían celebrarse. Ahora, las fiestas se organizan con un número limitado de invitados pero la excepción está sobre la mesa. Porque en el menú siempre se cuela de alguna u otra forma el langostino. Puede ser en canapés, tapas, aperitivos, primer plato o ensaladas, entre otros. De la familia de los crustáceos, se alimentan de moluscos, otros pequeños crustáceos y algas. Su popularidad y posibilidad de congelarlo contribuyen a que sea uno de los mariscos más consumidos a lo largo del año y no falta en el menú de fechas especiales como las Navidades. Por cierto, no hay que sa-

lir de Castilla y León para encontrar empresas dedicadas a la crianza del langostino de forma natural. En la localidad vallisoletana de Medina del Campo se ubicó una empresa especializada en la producción de este tipo de marisco, que se plantea alcanzar una producción de 100.000 kilogramos para finales de 2021.

En el campo de la gastronomía, el langostino ocupa numerosas recetas y comentarios. Cabe mencionar, la recurrente 'polémica' sobre el chupeteo de las cabezas debido a la presencia de cadmio. Un debate que se repite año tras año, especialmente en el mes de diciembre. Precisamente en 2019, la por entonces ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar So-

cial en funciones, María Luisa Carcedo explicó: «Por chupar una cabeza de gamba uno no se va a envenenar. Contienen pequeñas cantidades de cadmio. Es abusar de ello lo que puede ser perjudicial para la salud». En cualquier caso, siempre se recomienda moderación y no abusar de ningún alimento en general. Por cierto, es importante retirar las tripas con cuidado. Es muy sencillo, una vez que se identifica una tira de color negro, se retira con la ayuda de un cuchillo con el que se hace un pequeño corte y después se extrae ese hilillo. Hay que hacerlo con cuidado para evitar que se rompa, se limpia y así se evita el mal sabor que puede dejar en el langostino.

Frito, rebozado, a la plancha, cocido o al ajillo son las maneras más habituales de cocinarlo. Una de las tapas más populares en los bares son las gambas con gabardina que también se pueden elaborar con langostinos. Como aperitivo lucen sabrosos en brochetas marinas con frutas tropicales como el mango, con champiñones y tomates, con pimiento verde asado y bacon o con trozos de sepia y pescado con salsa de soja, mostaza, ostras o mango.

Las posibilidades culinarias del langostino son infinitas. Para chuparse los dedos son los langostinos al ajillo, una receta muy sencilla para la que solamente hará falta aceite, ajo, perejil, un poco de limón y sal.

El marisco de todo el año

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El langostino, como buen marisco, es una fuente interesante de proteínas con 20 gramos por cada 100 de alimento, y bajo en calorías, no alcanzando las 100 calorías por 100 gramos. Por otra parte, también hay que tener en cuenta que el aporte de grasas es bajo. De hecho, no alcanza los dos gramos por 100 y el factor más relevante es que estas grasas son cardiosaludables (monoinsaturadas y polinsaturadas) en un porcentaje superior al 60%. En cuanto al contenido en hidratos de carbono es también bajo. Por otro lado, destacan otros nutrientes interesantes como son el yodo, el fós-

foro, el selenio, el calcio, el magnesio y el zinc, entre los minerales. Por cierto, con respecto al magnesio, sobre este nutriente hay que decir que favorece la transmisión de los impulsos nerviosos y ayuda a mantener estable la presión arterial. Por su parte, el selenio estimula el sistema inmunológico y tiene efectos cardioprotectores y antioxidantes. En cuanto al yodo es importante para el funcionamiento de la glándula tiroidea. Siguiendo con el análisis, sobre el sodio que aporta el langostino es elevado, por eso debemos limitar su consumo en pacientes con hipertensión. Mientras que su alto contenido

en hierro lo convierten en un buen alimento para prevenir la anemia ferropénica.

Entre las vitaminas destacan B9, B12 y B3. La vitamina B3 participa en el aprovechamiento de la energía, la vitamina B9 o ácido fólico es necesaria en las mujeres que desean quedarse embarazadas o ya lo están, mientras que la vitamina B12 es importante en el funcionamiento de las neuronas, así como en la maduración de glóbulos rojos. En resumen, estamos ante un marisco bajo en calorías, rico en proteínas y grasas cardiosaludables, con un importante contenido en vitaminas y minerales.