

# UNA PROPAGANDA QUE ES PRECISO EMPRENDER EN ESPAÑA

## Una inquietud moderna

Vivimos en un tiempo que impone la selección de los alimentos de que ha de nutrirse el hombre. No todo lo comestible debe comerse, y mucho menos en la proporción con que viene consumiéndose. En cambio hay alimentos preciosos de alto valor nutritivo, que deben ganar mayor aprecio en la estimación de las gentes.

No basta que un manjar alimente. Es preciso, además, que sea absolutamente sano, que no deforme el organismo, que no acumule lastres adiposos innecesarios, que no destruya la elegancia del perfil humano.

Conservar la línea no es solamente un problema de estética. Es también una preocupación saludable. El que conserva la línea conserva su armonía corporal y fisiológica, funcional.

Esto que vas leyendo, amigo Teótimo, no es una prédica del doctor Marañón, aunque tal pudiera parecerle, salvadas las naturales distancias entre la palabra del ilustre clínico y la pluma de este modesto cronista de temas marítimos. Es, sencillamente, un prólogo necesario para tratar de convencerte de que es preciso convertir al pescado en alimento básico de nuestra alimentación.

## Un prejuicio inadmisibile

En Alemania, Francia, Portugal y España la inmensa mayoría de las gentes, las clases populares especialmente, siguen creyendo que el pescado alimenta mucho menos que la carne. Tan infundado prejuicio debe venir de muy antiguo, como lo demuestra la institución de la Cuaresma, época de alivio y descongestión después de los excesos carnívoros y carnales, en que se pensó sin duda cediendo a la equivocada creencia de la menor potencia nutritiva del pescado.

Por que lo cierto es, precisamente, todo lo contrario. Que la carne alimenta menos que el pescado. Así tenemos a los membrudos ingleses, a los ágiles escandinavos, a todos los pueblos que se alimentan preferentemente de pescado, dando ejemplos vivos de fuerza y esbeltez, de constitución robusta y de moral valerosa y tenaz. El pescado, en realidad, es el alimento favorito de las razas atléticas, y posee calidades tónicas y energéticas verdaderamente excepcionales.

Los que no aprecian debidamente esas excelencias de la ictiofagia, atentan contra su bolsillo y contra su salud. Porque el pescado es más barato que la carne, y es, además, ligero, superiormente nutritivo, de fácil digestibilidad, rico en vitaminas y en principios minerales indispensables para la conservación y fortalecimiento del organismo.

## Lo que nutren los mariscos

Numerosos autores vienen preocupándose de estudiar el valor nutritivo de las diversas especies, atendiendo especialmente a los elementos que entran en su composición química. De estas investigaciones se deduce que la riqueza de aquella composición en cada pescado, varía según la época del año en que se pesque, su estado de desarrollo, lugar en que se realiza la capt., y según ciertas alteraciones individuales. Se ha llegado en este punto por algún investigador a una conclusión curiosa: que los moluscos y crustáceos, la ostra particularmente, a peso igual, tienen el mismo valor nutritivo que la leche y composición química similar.

*He aquí unas cifras elocuentes, que deben gravarse bien en vuestro entendimiento.*

*Calorías que tres alimentos distintos, en igualdad de peso, proporcionan al organismo:*

Una libra de bacalao . .	1.650
» » de ternera . .	900
» » de pollo . . .	472

*No se trata de cifras arbitrarias: son conclusiones a que ha llegado, después de minuciosos análisis, el destacado químico francés, M. Hinard, al estudiar el valor nutritivo de aquel popular pescado.*



*Motivo artístico de las calles de Berlín. "El pescado de mar y el bato"*

# ¡HAGA V. POR QUE SE COMA MAS PESCADO!

La parte comestible de los moluscos y crustáceos parece que es, desde luego, menos nutritiva que la de los peces, porque contiene menos grasas.

En compensación los mariscos contienen más fuerte proporción de principios azucarados, que en el pescado no pasa de medio por cien.

## Riqueza de proteínas

Los autores que a estos estudios se consagran comparan naturalmente el valor nutritivo de los productos comestibles del mar, con otros artículos alimenticios, animales y vegetales, de consumo

corriente. La supremacía del pescado reside en su riqueza de proteínas. Encierra las sustancias azoadas esenciales—ácidos animados—, sin los cuales el cuerpo humano no puede compensar su desgaste, ni funcionar y desarrollarse normalmente. Comparado el pescado con las legumbres, se halla que los principios azucarados son débiles en el primero. En cambio, contienen muchas veces tantas o más grasas que la carne.

Mr. Donald K. Tressler, que se ha ocupado de estas averiguaciones científicas, comprobó además que las proteínas del pescado son muy fácilmente digeribles, aparte de ser elementos que completan la economía del organismo.

## Vitaminas y principios minerales de los peces

Se ha dedicado preferentemente a estudiar la digestibilidad y la composición de las grasas de peces y crustáceos, Mr. Arthur Holmés, con resultados excelentes para demostrar la calidad alimenticia de las mismas. Los aceites de hígado de bacalao son riquísi-

mos en vitaminas solubles en las grasas. Estas grasas son completamente digeribles, su valor energético es igual al de las grasas culinarias y al de algunos alimentos preferidos, tales como la ternera, la leche, las habichuelas cocidas, etc.

El norteamericano Harden F. Taylor ha investigado los constituyentes minerales en el pescado, llegando a la conclusión de que el consumo de pescado constituye una eficaz salvaguardia contra las insuficiencias minerales de todo régimen alimenticio.

Las grasas y aceites de los pescados y otros animales marinos, especialmente los que se extraen de hígados, son abundantes en vitaminas A. El aceite contiene a la vez las vitaminas B. y C.

En fin, la conclusión que hace el «Bulletin de la Societé scientifique d'Higiene alimentaire» es nada menos la de que, después de numerosas investigaciones efectuadas sobre los alimentos y la nutrición se ha demostrado que ningún artículo comestible posee un valor alimenticio tan importante como el de los principales peces y crustáceos.

## El pescado congelado

Pero, el público que transige con el pescado, muestra alguna aversión hacia el que se le sirva congelado.

Para descubrir la falta de fundamento de este prejuicio, dos investigadores, Clark y Almy, en Norteamérica, han sometido un lote de pescados a diversos análisis.

Han comenzado por examinar la composición química de varios ejemplares en fresco, para compararla con la de otras

del mismo lote que tuvieron congelados durante 27 meses. El resultado fué que no apreciaron modificaciones significativas, apesar de haber hecho con la mayor precisión su estudio.

Ambos autores afirman que la congelación

VALOR ALIMENTICIO DE ALGUNOS PESCADOS	Albuminas	Grasas	Calorías	Mermas	Calorías Netas
	%			%	
<i>Salmon.</i> . . . .	17.5	20	254	30	179
<i>Atún.</i> . . . .	23	10	178	25	135
<i>Caballa.</i> . . . .	15.5	15	504	35	130
<i>Sardina.</i> . . . .	22	6	147	20	117
<i>Congrio.</i> . . . .	17	5	117	20	94
<i>Salmonete.</i> . . . .	19.5	4	123	40	75
<i>Rodaballo.</i> . . . .	18	3	98	45	54
<i>Besugo.</i> . . . .	17	1	81	55	32
<i>Bacalao.</i> . . . .	81	1	354	46	195
<i>Arenque.</i> . . . .	16	10	158	40	95
<i>Carne de vaca (media).</i> . . . .	21	5.5	138	20	110

Análisis del Profesor Perard

y el almacenamiento en cámaras frigoríficas constituye un procedimiento que no deprecia la calidad ni el valor alimenticio del pescado.

Las pérdidas que resultan de la preparación del pescados para servirlo, varían del 25 al 30 por ciento.

### Palabras finales

Los datos y razones que incorporamos en el cuerpo de esta ligera crónica, no tienden a otra cosa, que a difundir las ventajas del consumo de pescado. En España esta labor no ha sido aun acometida seriamente, como en Francia y en Alemania, donde las «semanas de pescado», los carteles murales, los folletos, etc. son otros tantos medios de propaganda activa y eficiente que se emplean de un modo constante y metódico.

Haciendo que todos coman pescado, y que los que actualmente son sus habituales consumidores lo sean en adelante más intensamente, se habrá valorizado una gran riqueza aun no debidamente estimada, y habremos reñido una gran batalla en favor de la salud y la fortaleza de la raza. Las gentes modestas comerán más, solo cuando coman más barato y mejor, calidades que solo pueden ofrecer unidas un alimento único: el pescado.

Queremos terminar con las palabras finales de otro artículo que, en un gran diaria parisiense, dedicaba hace pocos días a ponderar las ventajas del pescado, el doctor Paul Farez:

«Vulgarizando estas nociones—decía—, provocando una activa propaganda, haremos obra de educación, instruyendo y presuadiendo a los consumidores. Seamos degustadores del pescado, convirtámonos en grandes ictiófagos, pues así lo mandan la razón, la higiene, la economía, el interés nacional, y, por encima de todo ello, la alegría de nuestro estómago, la delectación de nuestro paladar.»

MAREIRO.

## LOS ARBITRIOS MUNICIPALES

### Otra resolución favorable a la exención tributaria de la pesca

Los vendedores de pescado de Zamora han editado un folleto recogiendo los escritos presentados contra el acuerdo del Ayuntamiento de aquella capital, referente a la imposición de un arbitrio por reconocimiento sanitario del pescado fresco, que se introduzca en aquel mercado.

A la justa reclamación de los vendedores zamoranos puso término una real orden del Ministerio de Hacienda, por la cual se deja sin efecto el acuerdo municipal, considerando que se trata de que la exacción reúne todos los caracteres del suprimido impuesto de consumos.

Con esta resolución se anula también la anteriormente recaída sobre el mismo asunto, emanada de la Delegación de Hacienda de Zamora, favorable al Ayuntamiento.

Es de desear que la actitud de los vendedores zamoranos sea secundada en los demás mercados del interior, que se hallen en caso análogo.

**Miguel Martínez Ramos**

FÁBRICA de ESCABECHES y SALAZONES

Exportación de Pescados frescos, Salados y Mariscos

V I G O.—Real, 28

Dirección telegráfica y telefónica:

RAPESCADOS

Conferencias de 5 a 7 Teléfono, 1616

LLAVES



Fabricante: JUAN SÓMME  
Apartado 22.—BILBAO

ANILLOS DE GOMA