



Universidad Del Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático: Marlis Tecu Ruiz

Alumno: Luis Antonio Solís

Pérez

Materia: Pescados y Mariscos

Tema: 20 tipos de pescados

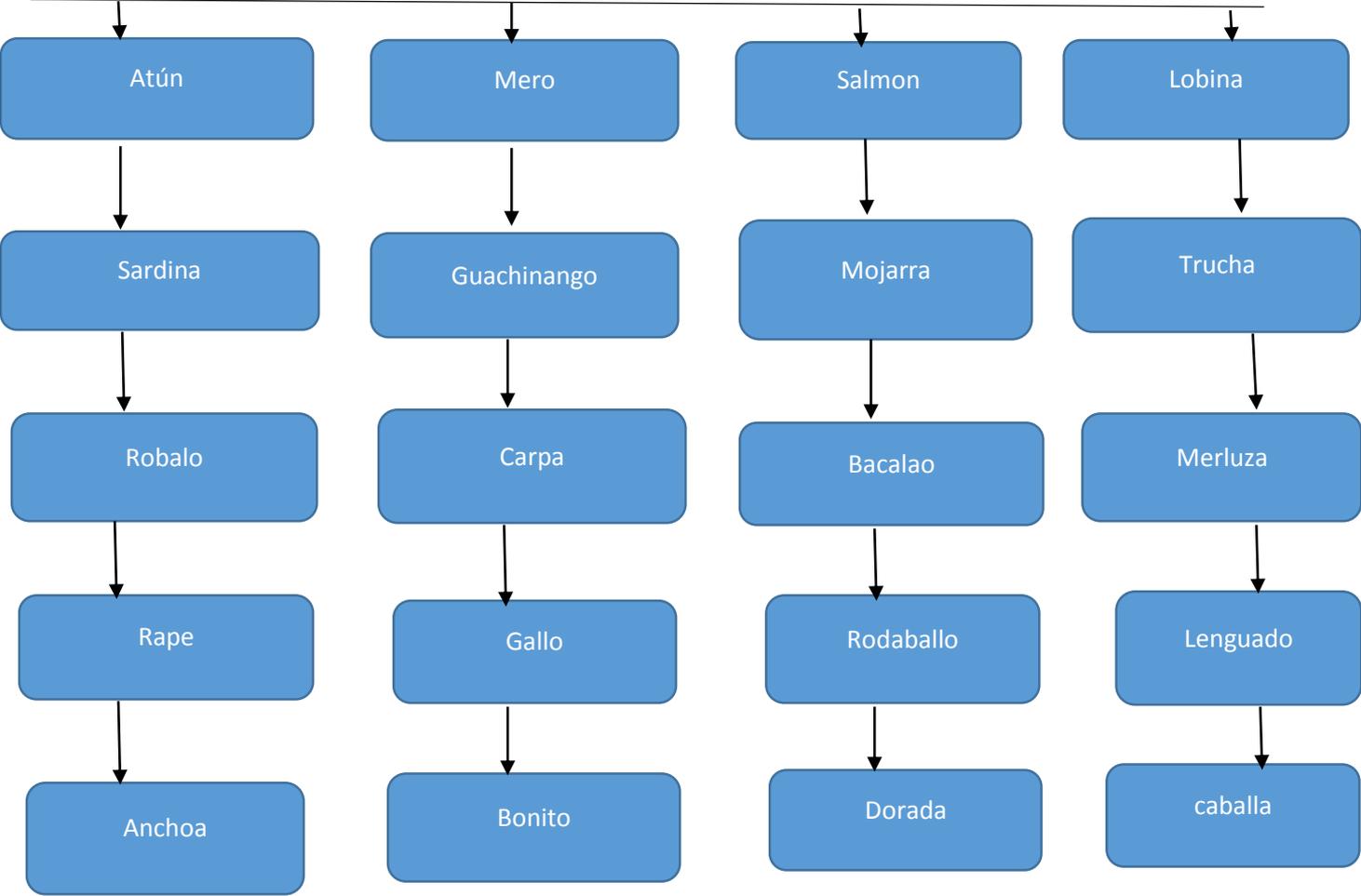
más consumidos

Grado: 4to Cuatrimestre

Grupo: "único"

Fecha: 28/09/2020

20 tipos de pescados más consumidos



1.- Atún: el de mayor consumo en México es el de aletas azules. Se consume fresco o enlatado. El del atlántico es más grande que el del pacífico: alcanza un peso de 110 kg.

2.- Sardina: la de más calidad es la monterrey. Tiene un alto valor proteico: 206 g por cada kg de carne, la sardina es un pescado azul que posee una buena fuente de omega 3 que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos. Es recomendable el consumo de sardinas y de otros pescados azules para personas que sufren de enfermedades cardiovasculares.

3.- Guachinango: se prefiere la variedad del golfo porque la carne es más blanca y de sabor más delicado que la del pacífico, pero igual de nutritivas.

4.- Mojarra: abunda en el pacífico y en el atlántico; la del atlántico es más apreciada por ser más blanca y sabrosa. La mojarra de agua dulce también es blanca y de muy buen sabor.

5.- Trucha: hay especies de mar y de agua dulce. Entre las de mar, está la spotted trout, cuya carne es muy apreciada. Las de agua dulce fría son la arcoíris y la kemloops.

6.- Robalo: es de los pescados más apreciados por la blandura y delicado sabor de su carne. El más solicitado es el del golfo de México. El robalo prieto también se consume mucho; el nombre alude al color de su carne. Abunda en el pacífico y es muy sabroso.

7.- Carpa: es de agua dulce y su coloración depende de la luz solar que le llegue, en el agua clara es más oscura y en el agua turbia es más clara. Tiene un ligero sabor a humedad, pero esto se soluciona cociéndola con vinagre y hierbas de olor. Es de las especies más prolíficas; en México existen 9 especies.

8.- Mero: Durante mucho tiempo, el mero ha sido una especie de pescado muy apreciada por su gran tamaño, aunque los hay también más pequeños, actualmente ya es una especie protegida y su pesca es regulada.

Se comía desde tiempos de los romanos, y en la cocina típica mexicana se adapta muy bien a toda clase de platillos con productos del mar. En nuestras costas se come en frescos ceviches y en nuestro menú lo encuentras en uno de los platillos nuevos,

considerado como un platillo ligero y con una presentación maravillosa en un plato hecho de nada menos que una jícama.

9.- Lobina

La lobina es un pescado delicioso. Es un pescado de agua dulce que en nuestro país se encuentra sobre todo en los ríos y usualmente se cocina en mariposa. En nuestro menú lo encuentras como parte de un platillo extremadamente mexicano, con el sabor clásico del pastor pero la frescura que le aporta la suave carne de pescado.

10.- Salmon

Este es un clásico favorito de foodies en todo el mundo. Lo encuentras en toda clase de platillos y su consumo se considera muy saludable por su escaso contenido de mercurio. En el norte de nuestro país lo encuentras en muchas preparaciones con tequila y en nuestro menú lo encuentras en una deliciosa preparación con costra de chiles y semilla de calabaza.

11.- Merluza

La merluza es uno de los pescados que aceptan más preparaciones, desde las recetas más sencillas a las más sofisticadas. Se trata de un pescado blanco de sabrosa y suave carne y aunque existen muchas especies, la merluza europea común es la más exquisita.

12.- Rape

Este pescado también es conocido con el nombre de sapo o pejesapo. Se trata de un pescado blanco de agua salada que vive en el fondo oceánico. Gracias a la consistencia de su carne, y como sus filetes no tienen espinas, resulta perfecto para los que sienten rechazo al pescado.

13.- Gallo

Se trata de un pescado cuya característica principal es que tiene ambos ojos situados en el lado izquierdo del cuerpo. El Gallo es un pescado blanco de textura y sabor suaves con muy bajo contenido en grasa y hay muchas recetas en las que es el protagonista.

14.- Bacalao

El Bacalao es un pescado blanco de agua salada del que existen unas 60 especies distintas, pero el más conocido y de mayor importancia comercial es el bacalao común. Se trata de un pescado de sabor agradable, de hecho más destacado que el de otros pescados blancos.

15.- Rodaballo

El rodaballo es un pescado blanco que por su suave sabor y su fácil digestión es perfecto para personas con el estómago delicado y para personas que estén pensando en hacer dieta. Se trata de un pescado de carne firme y exquisita.

16.- Lenguado

El lenguado es un pescado blanco y está clasificado como uno de los mejores pescados planos por su buena calidad y por ser bajo en grasa. Se puede encontrar en el mercado durante todo el año, aunque la mejor época para consumirlo es entre marzo y abril.

17.- Anchoa

La anchoa, la sardina y el chicharro son los tres pescados azules más consumidos en nuestro país. La anchoa no es uno de los pescados más grasos y por su pequeño tamaño se puede manipular con las manos sin necesidad de utilizar utensilios de cocina.

18.- Bonito: El bonito se diferencia del atún principalmente por la longitud de la aleta pectoral, que en el bonito es bastante más larga, así como por las rayas oblicuas de color oscuro que el bonito presenta a ambos lados de la zona dorsal.

19.- Dorada: La dorada tiene un contenido de grasa moderado por lo que se considera un pescado semigraso y, por lo tanto, de bajo aporte energético, con lo que si se cocina de manera sencilla y con poca grasa, su consumo es apropiado en dietas para controlar el peso.

20.- Caballa: La Caballa pertenece a la familia de los Escómbridos al igual que el atún y el bonito. Se trata de un pescado azul muy apreciado por su sabor y por la consistencia de su carne. Los minerales que destacan en la caballa son el potasio, magnesio, yodo y el hierro.