

Repertorio en torno a las Especies Alimentarias más utilizadas en España

R. P. I. nº M-007567/2004 (22oct.2004)

Recopilado por:

Prof. Dr. Dr. Felicísimo Ramos Fernández
(D.I.C.)

INTRODUCCIÓN

El origen y la utilidad de esta obra se justifica en la necesidad que tenemos los consumidores de conocer los alimentos que precisamos con el objetivo primordial de organizar nuestra nutrición, tanto desde el punto de vista clínico como los aspectos, no menos importantes, económico y gustativo.

Es suficiente pasear por un mercado para comprobar cómo a la misma especie alimentaria, ya sea vegetal o animal, se le atribuyen nombres distintos o, que con el mismo nombre se designan diversas especies. Si nos recomiendan una determinada especie alimentaria, debemos responder a varias preguntas;

1ª ¿A que especie, de las diferentes, designadas con el mismo nombre se refiere?

Tomemos como ejemplo al **pulpo**.

Los nombres científicos de este molusco son: *Octopus brevitentaculatus*; *Octopus cocco*; *Octopus macropus*; *Octopus tuberculatus*; *Octopus unicirrhus*; *Octopus vulgaris*; *Polypus vulgaris*; *Scaevurgus cocco*; *Sepia octopodia*; *Sepia octopus*; *Sepia rugosa*.

Según las regiones el **pulpo** recibe, en el País Vasco los nombre de: **Amarrate**, **olagarro olagarro arrunta**, **olagarrua**. En Galicia los de **collón**; **mexó**; **mixó** y **polbo**. En Cataluña: el de **Pop**. En El Levante Español: **Pop roguer**. En Las Islas Baleares. **Pop roquer**. En Cantabria: **Popet** y **Pulpe**.

2ª ¿Por qué se llaman con un mismo nombre a especies diferentes?

La duda continúa, en distintas regiones se da el nombre vulgar de **pulpo** a diversas especies. Así se da el nombre de **pulpo**: al **pulpo común** *Octopus vulgaris* (Cuvier) en Chile, en Las Islas Baleares, en Santo Domingo y recomendado por FROM. Se llama pulpo al **pulpo de roca** *Octopus fontaineaus* (Orbigny) en Chile, y en Perú; y también se llama pulpo al **pulpo pigmeo**. *Octopus joubini* (Risso) en Venezuela.

Al constatar los hechos citados, caemos en la cuenta que cuando nos venden pulpo, además de depender del lugar en que nos encontremos, nos pueden dar una amplia variedad de moluscos totalmente diferentes.

3ª ¿No habrá un poco de manipulación comercial para vendernos mercancías poco apreciadas al precio de las estimadas como exquisitas?

Veamos un ejemplo:

El **aceite de oliva** es una grasa vegetal con alto contenido en grasa monoinsaturada de gran valor nutritivo y muy apreciado por sus cualidades.

Al adquirir, por ejemplo una conserva, debemos leer la relación de Ingredientes que, forzosamente, deben estar relacionados en el envase. Ahora bien, en una cierta conserva leemos como ingrediente **aceite vegetal**.

Con esta lectura no se nos ha aclarado nada; resulta que hay muchos aceites vegetales, alguno de los cuales, más baratos, no son recomendables para la alimentación por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados. ¿Debemos creer que cuando se dice “aceite vegetal” se haya incorporado aceite de oliva? o más bien nos venden un aceite más barato y menos apropiado.

Al enumerar los ingredientes debemos confiar más en aquel producto que, con toda claridad, designe exactamente el aceite que contiene; es decir: aceite de oliva, aceite de soja, aceite de maíz, etc. Con este conocimiento veraz, el consumidor optará el más oportuno en su relación calidad y precio.

En el repertorio que comentamos, podemos consultar las variedades de setas; entre las que se incluyen, por su verdadero peligro, a las **setas venenosas** y los trastornos que éstas producen. Como nombre de la seta se cita el nombre científico, en latín, y sus nombres vulgares en español, catalán, vascuence y gallego.

Podemos, igualmente, consultar la relación de los alimentos por su riqueza en varios nutrientes; como calcio, hierro, colesterol, etc. Se encuentran en el epígrafe “alimentos ricos en.” con esta ayuda podremos establecer las dietas con más facilidad.

4ª ¿Tienen todas las especies el mismo valor nutritivo?

Es razonable pensar que las diversas especies de una misma familia tengan valores nutritivos parecidos. No obstante debemos considerar que este valor depende mucho del tratamiento culinario y de que los análisis químicos sólo pueden dar cifras aproximadas; es por ello que aquí no encontraremos demasiada dificultad para cuantificar una dieta.

En la nutrición humana cobra una gran importancia el aspecto gustativo que depende de factores imposibles de valorar por métodos científicos por lo que es preciso recurrirse a la “cata” del alimento listo para consumir.

Los factores que alteran el resultado de la cata de un alimento dependen de la especie, el cocinado, el sabor, la textura, el aspecto visual, etc. Sin olvidar las particularidades del catador.

Un punto importante es el de las “aguas minerales naturales” se relata composición química de cada manantial tal como se anota en la etiqueta de la botella en que se comercializa. Es de observar que al colocar la composición del agua potable puede observarse que ciertas aguas minerales envasadas contienen algún ión en cantidad superior e inadmisibles para el agua potable. Es un hecho que debe hacer reflexionar a los bebedores de aguas envasadas. Como con todos los alimentos hay que ser cautos.

Otra dificultad importante la encontramos en la comprensión del número clave que figura en la etiqueta para señalar a los aditivos y conservantes.

5ª ¿Cómo podremos saber si un aditivo es inocuo o nocivo, si no conocemos su naturaleza; por ejemplo que el E-260 es el ácido acético?

Podemos encontrar los aditivos con las letras con que se designan y una explicación del producto químico a que se refieren.

Conviene leer la relación de los ingredientes de los artículos que compramos, y elegir con conocimiento; pero, para ello necesitamos de una bibliografía excesivamente extensa y diseminada que, en absoluto tenemos tiempo de consultar. Por esto hemos recopilado, todo el conocimiento necesario y está reunido en este repertorio que puede sacarnos de cualquier duda, y nos permite, por su tratamiento científico profundizar en algún tema que nos resulte de interés sin necesidad de recurrir, en principio, a una complicada búsqueda bibliográfica.

Si no podemos remediar la situación, lo menos que podemos hacer es estar informados de la situación, conocer las especies y evitar en lo posible, los engaños comerciales descarados. Se trata de cuidar nuestra salud.

El objetivo que persigue este repertorio es justamente el resolver las dudas que sugieren las preguntas citadas. El conocimiento nos dará pie para comprender y decidir la elección de los alimentos, sin tener que consultar una excesiva bibliografía.

Organización y modo de uso del repertorio.

El libro está presentado en forma alfabética, como un diccionario, de modo que encontraremos directamente en la relación cualquier especie alimentaria. Aparece en primer lugar, sucintamente, su definición. Conocemos así, si se trata de un animal, planta o un plato de cocina, si nos interesa conocer más vamos a la referencia que se nos indica con el vínculo “Véase” su nombre científico más usual, en la palabra correspondiente se explica el significado incluida su taxonomía, a la que podemos, también dirigirnos para conocer más detalles y cuales son sus parientes, recurriendo a la familia a la que todos pertenecen. Así podemos continuar hasta obtener el grado de conocimiento deseado o expuesto ahorrándonos el consultar una gran cantidad de libros parciales. (Setas, vinos, olivas, grasas, carnes, zootecnia, pesca, nutrición, medicina, botánica, zoología, cocina, etc.)

También encontramos platos de cocina con sus ingredientes. El motivo es, que; aunque no se trata de un libro de cocina, sí parece necesario conocer los ingredientes del plato para saber si es compatible con el régimen de alimentación que deseamos.

Como ejemplo: Podría un vegetariano degustar un plato la “Cocina de Sevilla” denominado **papas enchorizás**. Al leer los ingredientes encontramos la respuesta. **Ingredientes:** corneta (pimiento rojo seco) o pimentón, ajo, rebanadas de pan, patatas, laurel, tomillo.

También encontramos, listados los “**alimentos ricos en...**” diversos nutrientes, como pueden ser, calcio, hierro, carbohidratos, cistina, colesterol, etc. No hemos prestado atención a los postres y dulces para no hacer excesivamente largo este trabajo.

Para mayor comodidad hemos repetido los listados de composición de nutrientes de los alimentos de gran longitud, para exponerlos tanto en **orden alfabético de alimentos** como por **orden decreciente del contenido** en nutrientes.

En general las especies se designan en singular y los platos de cocina en plural, Ej. “**galera zapateadora**” es la nombre español que se da al crustáceo: *Pterigosquilla armata*. y “**galeras a la parrilla**” es la denominación de un plato de la cocina clásica.

Parece esencial que aparezca la composición nutritiva de los alimentos más comunes; han sido tomados de las tablas editadas por entidades fiables, pero como no será siempre igual la muestra que se analiza resulta que los valores citados son orientativos, y en ese contexto deben considerarse.

Las setas, pescados y platos típicos se designan por sus nombres vulgares también en el idioma original, cuando es una especie que se produce en una región específica (catalán, gallego y vascuence, mejicano, peruano, chileno, etc. indo, chino, japonés, etc.

Los nombres originales y científicos de las diversas estar escritos con letras cursivos.

El autor.