**Evaluación de la composición nutricional de la Boga (*Leporinus* *obtusidens*) sometida a diferentes técnicas de cocción**

Gatti MB, Cabreriso MS, Chaín P, Ciappini MC

Universidad del Centro Educativo Latinoamericano, Avda. Pellegrini 1332, Rosario, Santa Fe, Argentina.

Dirección de e-mail: laboratorio@ucel.edu.ar

RESUMEN

Los productos de la pesca y de la acuicultura constituyen un recurso alimentario importante para las sociedades, por su valioso aporte de nutrientes en la dieta humana. Constituyen una fuente alta en proteínas, minerales y vitaminas esenciales de valioso valor biológico. Contienen AG esenciales como los de la familia Ω-6, representados por el ácido linoleico y Ω-3, representados por el ácido linolénico. En la dieta occidental se ingieren cantidades insuficientes de Ω-3 y excesivas de Ω-6, con una relación Ω-6: Ω-3 de 15-20:1. La mejor estrategia para modificarlo es la de aumentar el consumo de Ω-3, siendo los pescados de mar los más indicados para ese fin. Sin embargo, la importancia del consumo de pescados de río radica en su mejor relación Ω-6: Ω-3. Hay escasos registros acerca de la modificación que ocurre en estos pescados cuando son cocinados. La cocción es el proceso culinario capaz de transformar física y/o químicamente el aspecto, la textura, la composición y el valor nutritivo de un alimento mediante la acción del calor, con el fin de satisfacer los sentidos de la vista, el gusto y el olfato, haciendo los alimentos más digeribles y apetecibles y aumentando su vida útil y su seguridad. La cocción comienza con mecanismos de transporte que realizan transferencia de energía y de masa y que, dependiendo de la naturaleza, tamaño y forma del alimento y de la intensidad de la fuente calorífica, van a producir cambios en el producto. Este trabajo tuvo por objetivo estudiar la composición nutricional de una especie de pescado del río Paraná, la boga, e identificar los cambios que se producen por efecto de la cocción en horno y parrilla, haciendo énfasis en su perfil de ácidos grasos. El estudio se realizó en ésta especie debido a un trabajo previo de encuestas, donde se determinó que boga que es la especie más consumidas por los rosarinos. Como resultados, se observó que la cocción provocó pérdida de humedad, sin diferencias significativas entre horno (reducción del 12,9%) y parrilla (reducción del 11,8%). El contenido de proteínas se modificó desde el 12,0 ± 0,4 g/100 g en el pescado crudo a 24,2 ± 0,5 g/100 g en el pescado cocido a la parrilla y al 20,4 ± 0,4 g/100 g para los filetes cocidos al horno. Los contenidos de lípidos variaron desde 12,5 ± 0,3 g/100 g al 13,1 ± 0,3 g/100 g para la parrilla y 15,9 ± 0,6 g/100 g para horno. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en el perfil de ácidos grasos para ninguno de los métodos de cocción, con respecto al pescado fresco. En ambos casos se registró un aumento en la densidad calórica. Atentos a estos cambios, se recomienda considerar el aporte de energía y nutrientes del pescado cocido al momento de hacer recomendaciones nutricionales, teniendo en cuenta además, que el perfil de ácidos grasos no se modifica significativamente cuando el pesacdo de río se cocina al horno o a la parrilla.

Palabras Clave: boga, composición nutricional, parrilla, horno.