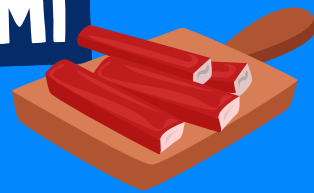


SURIMI Y PRODUCTOS ELBORADOS A BASE DE SURIMI



El surimi es un producto tradicional japonés que se obtiene principalmente del **abadejo de Alaska**. Una vez extraídos los filetes, sin espinas y sin piel, se pican y lavan con agua. Tras una etapa de escurrido se obtiene una pasta que se congela a -30°C , obteniendo así la pura proteína de pescado.

El surimi se utiliza como materia prima para elaborar diferentes productos; éste se mezcla con otros ingredientes, aditivos, aromas y colorantes según el **producto a base de surimi** que se quiera obtener, posteriormente se calienta hasta que adquiere la consistencia de gel y se le da la forma deseada.

FALSAS CREENCIAS SOBRE EL SURIMI Y LOS PRODUCTOS A BASE DE SURIMI

Aunque, el surimi y sus derivados se consideran ultraprocesados (alimentos que han sufrido un procesamiento industrial y se les han añadido ingredientes que no son de uso doméstico), no se tratan de productos que coincidan con el perfil nutricional que caracterizan a los ultraprocesados ya que:

- No son productos de alta densidad energética
- Tienen una buena cantidad y calidad de proteína
- Tienen un contenido bajo en grasas y se puede considerar fuente de omega 3
- Su carga glucémica se considera baja

*El único punto por el que debe **limitarse** su consumo es por el contenido en sal.

NO SON PRODUCTOS DE ALTA DENSIDAD ENERGÉTICA

Según la base de datos USDA el surimi contiene 99 Kcal (1) y los productos derivados de surimi contienen 101 Kcal por 100g de producto (2).

En el mercado existe una amplia gama de productos a base de surimi y su contenido energético variará dependiendo de la **cantidad de surimi** que contengan y del resto de ingredientes que le acompañen (agua, aceites, almidones, etc.).

| Productos | Kcal por 100g |
|---|---------------|
| Surimi | 99 |
|  | 100-188 |
|  | 66-100 |
| Otros  | 91 - 188 |

CANTIDAD Y CALIDAD DE PROTEÍNA

Respecto a su cantidad proteica, los productos a base de surimi contienen **10g de proteína por cada 100g** de producto (3). En el mercado el contenido de proteína en estos productos varía entre 8-10g de proteína por 100g.

En cuanto a su calidad, según los datos obtenidos de las tablas de la USDA (1) y de acuerdo con el amino acid scoring pattern (4) el surimi obtiene puntuaciones elevadas para los 9 aminoácidos esenciales, lo que indica una **buena calidad proteica**. Los productos a base de surimi (2) también obtienen puntuaciones elevadas pese a las posibles pérdidas que se puedan generar durante su procesado (5).

BAJO CONTENIDO EN GRASA Y AZÚCAR

El contenido en grasa y azúcar **dependerá de la calidad** del producto a base de surimi, por lo general tienen contenidos bajos. Cabe destacar que el surimi se puede considerar **fuentes de omega 3** al contener 300mg de EPA + DHA por 100g de producto (2).

ALTO CONTENIDO EN SAL

Los productos a base de surimi se tratan de alimentos procesados con **alto contenido de sal**, en el mercado varían entre 1,5-2,3g de sal por 100g. Es por ello que se recomienda limitar su consumo a una **ingesta ocasional**.

CONCLUSIONES

- Lee el etiquetado de estos productos a base de surimi. Recuerda fijarte tanto en la lista de ingredientes como en la tabla de valores nutricionales.
- Elige productos con alto porcentaje de proteína y bajo porcentaje de grasa.
- No añadas más sal a las recetas que elabores con estos productos.
- Utilízalo de ingrediente extra y no como un sustituto de una ración de pescado fresco.



BIBLIOGRAFÍA:

1. Fuente USDA - Fish, surimi.
2. Fuente USDA - Crustaceans, shrimp, mixed species, imitation, made from surimi.
3. Moreiras, O., Carbajal, A., Cabrera, L., Cuadrado, C. (2019). Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 19ª edición revisada y ampliada.
4. FAO (2011). Dietary protein quality evaluation in human nutrition. FAO Food and Nutrition Paper, 92, 1-66.
5. Hurtado Sarabia, J. L., Ramos Carrera, N., & Quevedo Santos, Y. (2021). Proteína de pescado: Nutrición e innovación. Nutrición Hospitalaria, 38(SPE2), 35-39.