

¿Pescado y marisco para Navidad? Cómo elegir el más saludable y sostenible según su etiqueta

Gumersindo Feijoo Costa

Catedrático de Ingeniería Química, Universidade de Santiago de Compostela

El [vídeo](#) que el patrón de la embarcación Serlema subió recientemente a Twitter sobre la magnífica escultura *Espera* de Iria Rodríguez (en punta da Insua, municipio gallego de Laxe, Costa da Morte) me llevó inmediatamente a viajar en el tiempo a los recuerdos de las noches de angustia por la vuelta de la familia cuando en el mar azotaba el temporal. Emociona esa mirada al horizonte de poniente, esperando por aquellos que no han vuelto por el naufragio de sus barcos de pesca.

Los alimentos que proceden de los océanos desempeñan un papel crucial en la consecución de la meta que supone alimentar a la población mundial conforme a los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#) (ODS) marcados por la ONU. Específicamente los ODS con el número 2 (hambre cero), 12 (producción y consumo responsable), 13 (acción por el clima) y 14 (vida submarina).

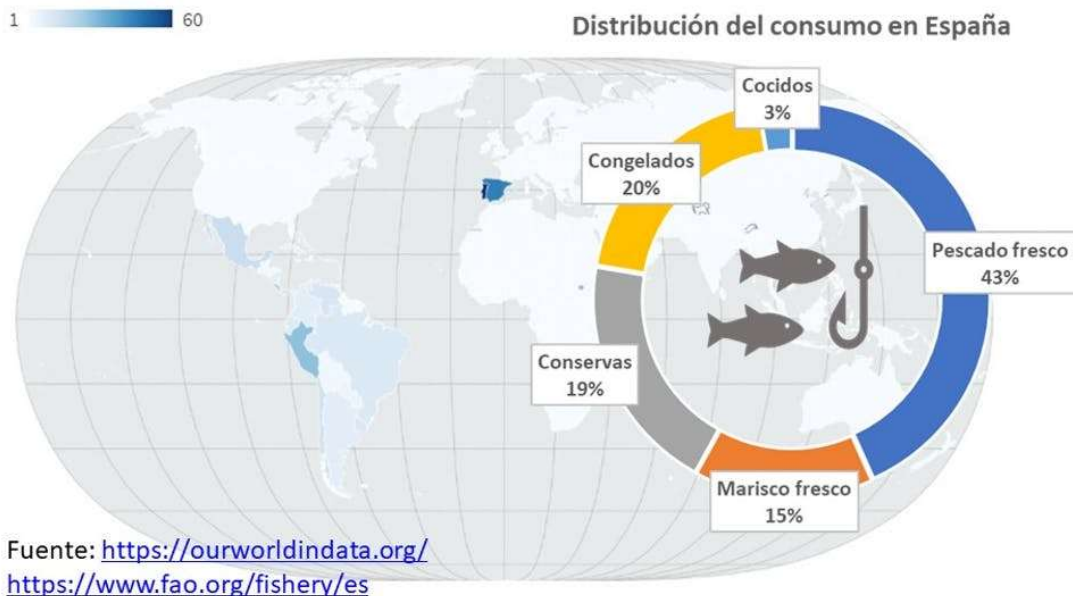
La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, por sus siglas en inglés) ha publicado en [su último informe](#) una estimación del consumo mundial de pescado y marisco: 20,5 kg per cápita, lo que supone en la práctica el doble del consumo que hace 50 años.

En la figura 1 se muestra el consumo per cápita en Iberoamérica: aunque España y Portugal lideran el consumo, cabe destacar que en Sudamérica el consumo ha aumentado aproximadamente un 90 % en los últimos 50 años.

Consumo de pescado y marisco per cápita Iberoamérica - 2018

kg por año

1  60



BioGroup¹
Group of Environmental Biotechnology

CRETUS
Cross-Research in
Environmental Technologies

E.T.S.E.
Escuela Técnica
Superior de
Enxeñaría

USC
UNIVERSIDADE
DE SANTIAGO
DE COMPOSTELA

Figura 1. Consumo per cápita anual de pescado y marisco en los países iberoamericanos. Author provided

¿Qué nos dicen las etiquetas del pescado?

Una buena alimentación es fundamental para nuestra salud y la del planeta. Para garantizarla, los productos que se comercializan deben tener la información precisa que permita a los consumidores tomar la decisión adecuada.

GALICIA ZONA DE CAPTURA ATLANTICO N.E. FAO 27 GALICIA (ESPAÑA) SUBZONA IXa		PRIMER EXPEDIDOR LONJA DE RIBEIRA LONXA DA RIBEIRA, S.L. LG / PUERTO PESQUERO S/N RIBEIRA 15960		ES 12.09703/C CE
DENOM. COMERCIAL: RAYA PINTADA DENOM. CIENTIFICA: <i>Raja montagui</i>			FAO RJM	
PESO NETO 11,80 Kg		METODO DE PRODUCCIÓN Capturado	PRESENTACION O TRATAMIENTO Entero	
	BUQUE 486-JUPITER TERCERO		05-PORTAS	F. CAPTURA 26/03/2021
	ARTE DE PESCA REDES DE ENMALLE		ID. EXTERNA 3CO-5-5-99	EXPEDICIÓN 26/03/2021
	Nº PESADA 11032	16:40	NOMBRE LOCAL RAIA DE PINTAS	
		 LOTE: 260321000486RJM TRAZ.: 015960260321000486RJMWHL0001103		
				

Figura 2. Contenido de la etiqueta que deben tener los productos pesqueros al comercializarse para que los consumidores posean una información completa de lo que compran. Gumersindo Feijoo Costa, Author provided

A continuación, se detallan los aspectos más relevantes a señalar en las etiquetas de los productos pesqueros:

- **Zona de captura.** La FAO establece una serie de zonas a efectos de definir la procedencia de las capturas pesqueras en los océanos. En la zona 27 (Atlántico, nordeste) y la 37 (Mediterráneo y mar Negro) faena una parte importante de la flota española. Cada zona se subdivide en una serie de subzonas y estas a su vez en divisiones (figura 3).

- **Primer expedidor.** Corresponde a la lonja, o centro de primera venta en el caso de los moluscos bivalvos, donde se produce la primera subasta del pescado.
- **Denominación.** Se incluye el nombre científico, denominación comercial y el acrónimo establecido por la FAO para las diferentes especies. El ejemplo de etiqueta expuesto en la figura 2 corresponde al *Raja montagui*, esto es, la raya pintada, cuyo acrónimo de la FAO es RJM. Es común que también se detalle el nombre local, en este caso, su denominación en gallego: *raia de pintas*.

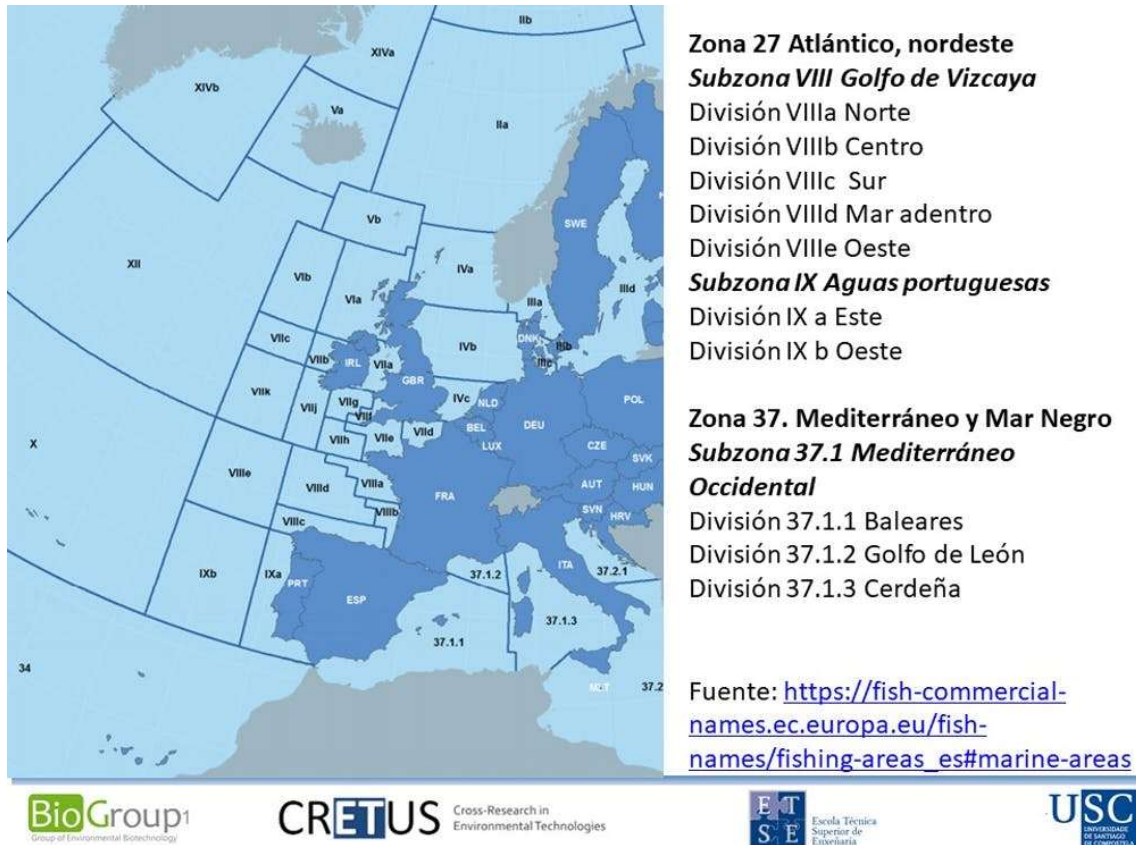


Figura 3. Especificación de algunas subzonas y divisiones de las zonas 27 (Atlántico, nordeste) y 37 (Mediterráneo y mar Negro). Autor provided

- **Cantidad, método de producción y presentación.** En la cantidad se especifica el peso del lote que se subasta (al que se asignará un código para su trazabilidad). El método de producción hace referencia a su procedencia de la pesca extractiva (capturado) o de acuicultura (de cría). En la presentación se puntualiza la forma en que se comercializa o también si ha sufrido algún tratamiento previo (por ejemplo, descongelado).
- **Tipo de arte de pesca.** Corresponde a los medios utilizados por el productor para obtener productos pesqueros con vistas a su introducción en el mercado. En el caso de la pesca extractiva, será el buque (nombre y matrícula) y en el caso de la acuicultura, la propia instalación (número del Registro de Explotaciones Ganaderas y titular). En el caso de modalidades de pesca sin embarcación o sin instalación acuícola, será la persona física o jurídica. Este aspecto es muy importante, ya que, junto con el caladero, el arte

de pesca tiene una influencia notable en la huella de carbono y en otros aspectos ambientales, como el respeto a la biodiversidad evitando los descartes. En el caso de la raya pintada (figura 2), el arte señalado en la etiqueta es “redes enmalle”.

Sellos de calidad y ecoetiquetas

Con el objetivo de fomentar la pesca sostenible, se pueden incluir de forma adicional sellos de calidad o ecoetiquetas adicionales. En la etiqueta de la figura 2 se detallan tres logos:

1. **Sello de garantía de calidad pescadeRías.** La marca *pescadeRías*, ¿de onde se non? es un sello de identidad para la promoción y defensa de los pescados y mariscos procedentes de la flota artesanal gallega. La UE lo considera como una buena práctica.
2. **Sello de la lonja de Ribeira.** Pone en valor el tratamiento y trazabilidad del pescado subastado por el primer expedidor.
3. **Ecoetiqueta de pescaenverde.** Garantiza que posee una baja huella de carbono (kg de CO₂ equivalente/kg de producto) y una alta tasa de retorno energético (TRE, cociente entre la energía proteica que aporta y la energía necesaria para su captura y descarga en puerto).

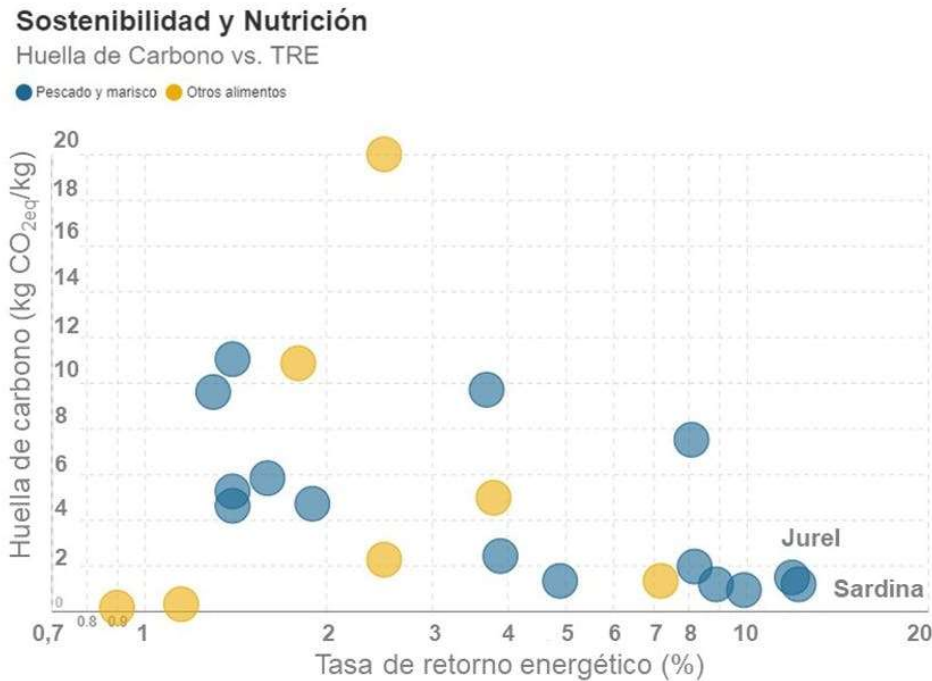


Figura 4. Huella de carbono y tasa de retorno energético de diversos pescados y mariscos en comparación con otros alimentos tradicionales como carnes, lácteos y frutas. Autor provided

Los pescadores y los consumidores deben establecer una relación recíproca: los pescadores deben ofrecer productos que en su captura sean cada vez más respetuosos con el medio ambiente y, por su parte, los consumidores deben tener una actitud proactiva al optar por aquellas pesquerías con menor impacto ambiental. Cuidar de la sostenibilidad de los océanos también significa poner en valor el vector social de la pesca. Ayudemos a los pescadores que aman y cuidan el mar.

Artículo original publicado en The Conversation: <https://theconversation.com/pescado-y-marisco-para-navidad-como-elegir-el-mas-saludable-y-sostenible-segun-su-etiqueta-173098>.