

Peixe e marisco para Nadal? Como elixir o máis saudable e sostible conforme a súa etiqueta

Gumersindo Feijoo Costa

Catedrático de Enxeñaría Química, Universidade de Santiago de Compostela

O [vídeo](#) que o patrón da embarcación Serlema subiu recentemente a Twitter sobre a magnífica escultura *Espera* de Iria Rodríguez (en punta da Insua, municipio galego de Laxe, Costa da Morte) levoume inmediatamente a viaxar no tempo aos recordos das noites de angustia pola volta da familia cando no mar azoutaba o temporal. Emociona esa mirada ao horizonte de poñente, esperando por aqueles que non volveron polo naufraxio dos seus barcos de pesca.

Os alimentos que proceden dos océanos desempeñan un papel crucial na consecución da meta que supón alimentar á poboación mundial conforme aos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS) marcados pola ONU. Especificamente os ODS co número 2 (fame cero), 12 (producción e consumo responsable), 13 (acción polo clima) e 14 (vida submarina).

A Organización de Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura (FAO, polas súas siglas en inglés) publicou no seu último informe unha estimación do consumo mundial de peixe e marisco: 20,5 kg per cápita, o que supón na práctica o dobre do consumo que hai 50 anos.

Na figura 1 móstrase o consumo per cápita en Iberoamérica: aínda que España e Portugal lideran o consumo, cabe destacar que en Sudamérica o consumo aumentou aproximadamente un 90 % nos últimos 50 anos.

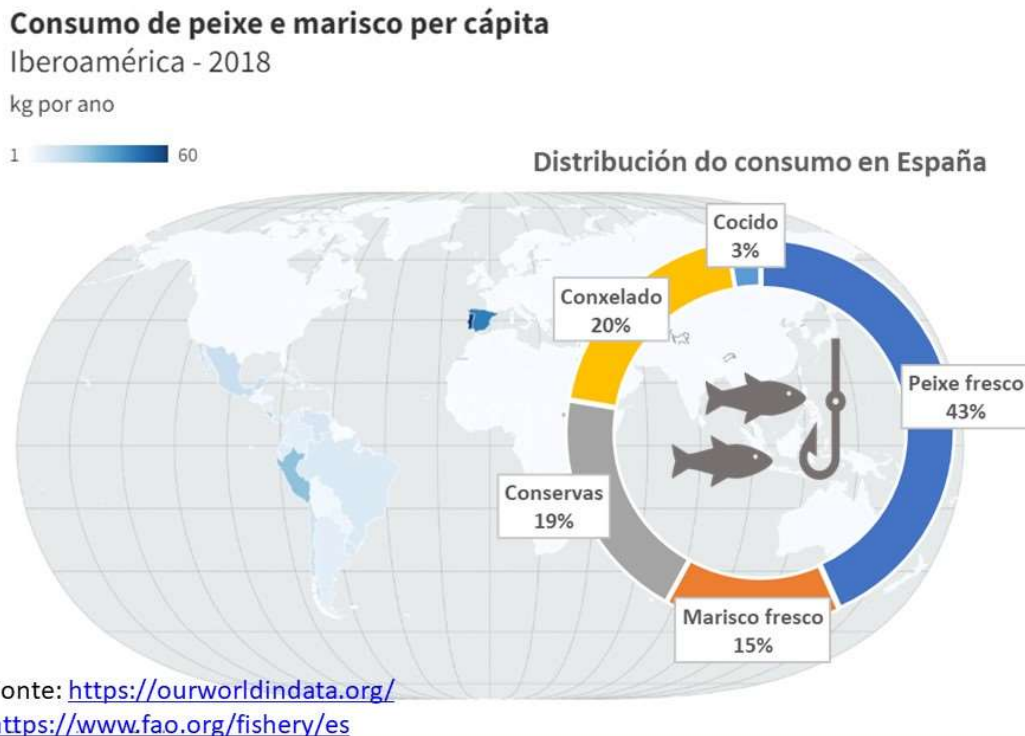


Figura 1. Consumo per cápita anual de peixe e marisco nos países iberoamericanos. Author provided

Que nos din as etiquetas do peixe?

Unha boa alimentación é fundamental para a nosa saúde e a do planeta. Para garantila, os produtos que se comercializan deben ter a información precisa que permita aos consumidores tomar a decisión adecuada.

A continuación, detállanse os aspectos máis relevantes a sinalar nas etiquetas dos produtos pesqueiros:

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. Contido da etiqueta que deben ter os produtos pesqueiros ao comercializarse para que os consumidores posúan unha información completa do que mercan. Gumersindo Feijoo Costta, Author provided

- **Zona de captura.** A FAO establece unha serie de zonas a efectos de definir a procedencia das capturas pesqueiras nos océanos. Na zona 27 (Atlántico, nordeste) e a 37 (Mediterráneo e mar Negro) faena unha parte importante da frota española. Cada zona se subdivide nunha serie de subzonas e estas á súa vez en divisións (figura 3).
- **Primeiro expedidor.** Corresponde á lonxa, ou centro de primeira venda no caso dos moluscos bivalvos, onde se produce a primeira poxa do peixe.

- **Denominación.** Inclúese o nome científico, denominación comercial e o acrónimo establecido pola FAO para as diferentes especies. O exemplo de etiqueta exposto na figura 2 corresponde ao *Raja montagui*, isto é, a raia pintada, cuxo acrónimo da FAO é RJM. É común que tamén se detalle o nome local, neste caso, a súa denominación en galego: raia de pintas.



Zona 27 Atlántico, nordeste
Subzona VIII Golfo de Biscaia

División VIIIa Norte
División VIIIb Centro
División VIIIc Sur
División VIId Mar adentro
División VIIIe Oeste

Subzona IX Augas portuguesas

División IX a Leste
División IX b Oeste

Zona 37. Mediterráneo e Mar Negro

Subzona 37.1 Mediterráneo Occidental

División 37.1.1 Baleares
División 37.1.2 Golfo de León
División 37.1.3 Cerdeña

Fonte: https://fish-commercial-names.ec.europa.eu/fish-names/fishing-areas_es#marine-areas



Figura 3. Especificación de algunhas subzonas e divisións das zonas 27 (Atlántico, nordeste) e 37 (Mediterráneo e mar Negro). Author provided

- **Cantidad, método de producción e presentación.** Na cantidade especifícase o peso do lote que se poxa (ao que se asignará un código para a súa trazabilidade). O método de producción fai referencia á súa procedencia da pesca extractiva (capturado) ou de acuicultura (de cría). Na presentación puntualízase a forma en que se comercializa ou tamén se sufriu algún tratamento previo (por exemplo, desconxelado).

- **Tipo de arte de pesca.** Corresponde aos medios utilizados polo produtor para obter produtos pesqueiros con vistas á súa introdución no mercado. No caso da pesca extractiva, será o buque (nome e folio) e no caso da acuicultura, a propia instalación (número do Rexistro de Explotacións Gandeiras e titular). No caso de modalidades de pesca sen embarcación ou sen instalación acuícola, será a persoa física ou xurídica. Este aspecto é moi importante, xa que, xunto co caladoiro, a arte de pesca ten unha

influencia notable na pegada de carbono e noutros aspectos ambientais, como o respecto á biodiversidade evitando descartes. No caso da raia de pintas (figura 2), a arte sinalada na etiqueta é “redes enmalle”.

Selos de calidade e ecoetiquetas

Co obxectivo de fomentar a pesca sostible, pódense incluír de forma adicional selos de calidade ou ecoetiquetas adicionais. Na etiqueta da figura 2 detállanse tres logos:

1. **Selo de garantía de calidade pescadeRías.** A marca *pescadeRías*, *¿de onde se non?* é un selo de identidade para a promoción e defensa dos peixes e mariscos procedentes da frota artesanal galega. A UE considérao como unha boa práctica.
2. **Selo da lonxa de Ribeira.** Pon en valor o tratamento e trazabilidade do peixe poxado polo primeiro expedidor.
3. **Ecoetiqueta de pescaenverde.** Garante que posúe unha baixa pegada de carbono (kg de CO₂ equivalente/kg de produto) e unha alta taxa de retorno enerxético (TRE, cociente entre a enerxía proteica que achega e a enerxía necesaria para a súa captura e descarga en porto).

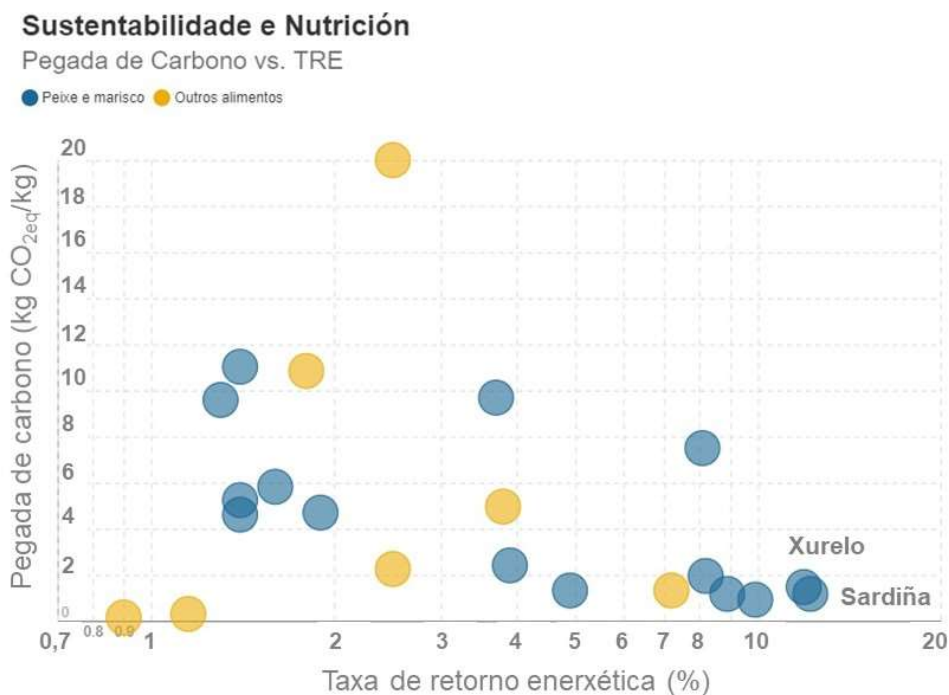


Figura 4. Pegada de carbono e taxa de retorno enerxético de diversos peixes e mariscos en comparación con outros alimentos tradicionais como carnes, lácteos e froitas. Author provided

Os pescadores e os consumidores deben establecer unha relación recíproca: os pescadores deben ofrecer produtos que na súa captura sexan cada vez máis respectuosos co medio ambiente e, pola súa banda, os consumidores deben ter unha actitude proactiva ao optar por aquelas pesqueiras con menor impacto ambiental. Coidar da sustentabilidade dos océanos tamén significa poñer en valor o vector social da pesca. Axudemos aos pescadores que aman e coidan o mar.

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