



PESCADO Y SALUD

Rosaura Leis

Prof. Titular de Pediatría-USC

Presidenta del Comité Científico de la Fundación Dieta Atlántica-USC

Coordinadora U. Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Hospital Clínico Universitario de Santiago

Líder del GI "Nutrición Pediátrica" del IDIS-ISCiii. CiberObn

Presidenta de la Fundación Española de Nutrición (FEN)

Vicepresidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

Presidenta de la Sociedad Española de Investigación en Nutrición y Alimentación Pediátrica (SEINAP)

Presidenta del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP)

El 28 de Mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición (DNN). Este año la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) en su XXI edición bajo el lema **"Pesca Salud. Hábitos para toda la vida"** ha querido poner de manifiesto la importancia del pescado y los productos del mar como fuentes de nutrientes indispensables dentro de una dieta saludable, equilibrada y sostenible. La Consellería del Mar de la Xunta de Galicia se ha sumado a esta celebración desde la Escuela Oficial Náutico-Pesquera de Ribeira, con la participación de la Conselleira, Dña. Rosa Quintana, en un acto de presentación de los beneficios del pescado y los productos del mar, y de la primera aula de sostenibilidad, donde además de una muestra de las campañas de promoción de su consumo que está llevando a cabo la Consellería, se realizó una degustación de productos.

Desde hace varias décadas estamos asistiendo al aumento del sobrepeso y la obesidad, que se ha convertido en una pandemia a nivel mundial. Afecta a todas las edades, a todos los países y a todos los grupos sociales. Es una

enfermedad, que además se asocia a otras comorbilidades que son hoy la principal causa de morbilidad y de muerte, como la hipercolesterolemia, la resistencia a la insulina, la enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, etc. La alta prevalencia de estas enfermedades ya desde la edad pediátrica guarda relación con estilos de vida no saludables, como la pérdida de adherencia a las dietas tradicionales (atlántica y mediterránea), la falta de actividad física y el aumento de la inactividad, fundamentalmente ligada al ocio pasivo y al mal uso y abuso de las pantallas.

En estas dietas tradicionales, especialmente en la atlántica, el consumo elevado, alrededor de 3-4 raciones a la semana de pescado y productos del mar, es una de sus características fundamentales. El mar nos regala alimentos que no solo son fuente de nutrientes indispensables, como los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 de cadena larga (AGPICL n-3), eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), sino que también son ricos en proteínas de alto valor biológico, en general más digestibles y que son utilizadas más eficientemente por nuestro organismo y en vitaminas (grupo B y vitaminas A y D) y minerales (yodo, selenio, zinc, calcio, fósforo, hierro, cobre). En relación a la salud y basándonos en la evidencia científica, su consumo se asocia a la disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares, de deterioro cognitivo, de artritis reumatoide, previene ciertos tipos de cáncer y ayuda a mejorar el control de peso y el desarrollo visual y cognitivo en la infancia. Además, el consumo de pescado durante el embarazo se ha asociado con un menor riesgo de parto prematuro y mejores resultados en el desarrollo neurológico de los hijos.

La FESNAD, consciente de que los hábitos de alimentación de la población española están cambiando, ha querido realizar la encuesta **"Hábitos de consumo del pescado y otros productos del mar"**, con el fin de conocer si éstos se consumen de acuerdo con las recomendaciones, y cuál es su forma de preparación, lugar de compra y especies más consumidas, entre otros, con el fin de poder establecer estrategias para su promoción.

Según los resultados de la encuesta realizada en una muestra de casi 1.500 personas, durante los meses de abril y mayo de 2022, al 94% de los encuestados les gusta el pescado y los productos del mar, aunque tan sólo el 23% consumen al menos 3 o 4 raciones por semana. Los principales motivos de que no se consuman las raciones recomendadas son el precio (32%), la molestia de las espinas (16%), posible contenido en mercurio y otros contaminantes (10%), no saber cómo cocinarlo (10%) o la preocupación por el anisakis (6%). El lugar de compra habitual de estos alimentos es el supermercado e hipermercado (73%), seguido de las pescaderías (60%) y los mercados tradicionales (36%). El 85% de los encuestados compra el pescado

fresco, frente a un 44% que lo compra congelado y un 42% que lo adquiere en conserva. Asimismo, el 42% de los encuestados congela el pescado fresco antes de su consumo, el 27% sólo si lo va a consumir crudo y un 32% no lo congela. La frescura de las piezas y el precio son sin duda los dos factores de decisión de compra, con un 75% y 64% respectivamente, seguido de su procedencia (41%) y tamaño de las piezas (27%). Según los datos de Galicia de esta misma encuesta, los gallegos incluyen en su dieta el pescado y los productos del mar 1 o 2 veces por semana, casi un 6% más que la media española y el precio es un motivo importante a la hora de su consumo, con un 10% más de respuestas que la media española. Tan solo el 29% de los gallegos frente al 49% de los españoles congelan el pescado. Asimismo, un 47% de los gallegos encuestados no lo congelan nunca frente a un 32% de los españoles. Merece especial mención que en Galicia, al igual que en otras comunidades, se compra fundamentalmente pescado fresco, pero la segunda opción son las conservas frente al congelado que es la segunda alternativa de los españoles. En relación con la preparación culinaria, la plancha y el horno son las dos primeras en frecuencia, pero en Galicia la cocción se sitúa en 3er lugar frente a la fritura en España. Este hecho es de gran importancia, ya que la cocción es una preparación saludable, manteniendo las propiedades nutricionales de los alimentos. La ingesta en la comida del mediodía o la cena y la época del año no afectan a su consumo, siendo mayor el del pescado azul (79%), como el salmón, atún, sardina o caballa, seguido del pescado blanco o magro (74%), como la merluza, el bacalao o lubina y los cefalópodos como calamar, pulpo, sepia o chipirones, con un 47%. En cuanto al lugar más habitual de su preparación y consumo es en casa, con un 92%. Además, los encuestados tienen una percepción positiva sobre los beneficios del pescado para la salud del sistema cardiovascular y nervioso (75%), para el desarrollo cerebral y cognitivo (66%) y para el control del peso (45%).

Desde que comenzó la pandemia, el 20% de los encuestados en España ha incluido más pescado y productos del mar en sus hábitos alimentarios, con el fin de llevar una dieta saludable rica en alimentos con alto aporte de nutrientes, según el 85% de las respuestas, y por sus propiedades antioxidantes o antiinflamatorias, entre otras, según el 26% de los encuestados.

Como recomendación recordar la importancia de consumir 3-4 raciones de pescado/marisco por semana, procurando variar entre pescados blancos y azules. En poblaciones vulnerables como mujeres embarazadas, lactando y en niños evitar el consumo de peces de gran tamaño, vida larga y depredadores por su posible alto contenido en contaminantes como el metil-mercurio (pez

espada/emperador, tiburón, atún rojo o lucio). Además, un mayor consumo de pescado (como media más de 50 g/d) se asocia a un envejecimiento más saludable, con mejoría en la mayoría de sus componentes (enfermedades, situación funcional) y menor mortalidad en las personas mayores

Tomar o no pescado y productos del mar se convierte en una decisión importante para nuestra salud en las diferentes etapas de la vida. Además, como consumidores podemos contribuir a la sostenibilidad con hábitos de compra y consumo responsables, como adquirir en lo posible productos de temporada y de proximidad, informarnos del origen y tipo de producción a través de las etiquetas en los productos de pescadería, o a través de certificaciones de sostenibilidad de los productos que adquirimos. Debemos también disminuir el desperdicio de alimentos.

La gran variedad de especies de pescado y mariscos, tipos de producción y procesado ofrece la posibilidad de innumerables preparaciones culinarias nutritivas, típicas de nuestra gastronomía.

Dentro de los objetivos de las Sociedades Científicas para una mejor **“Salud Nutricional”** está el aumento del consumo de pescado y la respuesta a esto es **“transmitamos a nuestros hijos y nietos nuestra tradición nutricional, alimentaria y gastronómica y mantengamos desde la infancia y a lo largo de la vida la adherencia a nuestra Dieta Atlántica tradicional”**, donde el pescado y los productos del mar desempeñan un lugar principal, para mantener nuestra elevada esperanza y calidad de vida. La evidencia científica pone de manifiesto que los beneficios de comer pescado superan con mucho los posibles riesgos asociados a su consumo.