

A pescada: un megalimento para ensinar aos nenos a levar unha vida saudable e sostible

Gumersindo Feijoo Costa

Catedrático de Enxeñería Química, Universidade de Santiago de Compostela
Coautor da Marca de Garantía de Calidade “Pescaenverde” da Universidade de Santiago de Compostela rexistrada na oficina española e europea de patentes e marcas.

A definición de **desenvolvemento sostible** descrita no informe Brundtland sinala que consiste en “satisfacer as necesidades das xeracións presentes sen comprometer as posibilidades das xeracións do futuro para atender as súas propias necesidades”. En definitiva, debemos deixar un legado que, tomando o mellor da nosa cultura e tradicións, albisque un futuro próspero e sen empeños.

A alimentación, que e como comer, é un pilar fundamental para establecer **hábitos saudables** e respectuosos co **medio ambiente** nas xeracións futuras. Como é lóxico e natural, durante a infancia e a mocidade, o concepto do tempo de vida é relativo e non prioritario na toma de decisións.

Introducir a priorización de alimentos saudables nos hábitos alimentarios dos nenos e novos é máis difícil. Por iso é unha boa idea apoiarse na protección do medio ambiente como primeira derivada: a imaxe dun pequeno oso polar sobre un anaco de xeo á deriva como **símbolo do cambio climático** ten un gran poder de convicción, e a relación da nosa alimentación con este feito pode ser unha forza impulsora determinante na adquisición de **novos hábitos alimentarios**.

A pesca: cultura e sustentabilidade

O peixe ten un papel destacado nunha **dieta equilibrada e saudable**, por exemplo as dietas atlántica e mediterránea. A pesca non só forma parte da cultura e a tradición, senón que é un elemento fundamental na consecución da soberanía alimentaria.

Obviamente, como se pesca inflúe directamente no seu impacto ambiental, pero, en termos xerais, o peixe e o marisco son o grupo de alimentos con mellor taxa de retorno enerxético en forma **proteica** (cociente entre a enerxía que nos subministra un alimento pola enerxía necesaria para que ese alimento chegue á mesa) en relación á súa pegada de carbono.

A pescada como megalimento

A pescada é un dos nosos principais aliados na tarefa de introducir o peixe nunha dieta equilibrada, pois combina diversos factores clave:

- **Bo sabor e textura**, cun número de espiñas pequeno e de fácil limpeza, que o converte nun peixe ideal para iniciar aos nenos no consumo dunha dieta saudable e sostible.
- **Diversidade culinaria**, cunha extensa variedade de receitas aptas tamén para nenos.
- **Alto contido nutricional** e beneficios para a saúde. Destaca o seu alto contido proteico, pero tamén é unha fonte moderada de ácidos omega-3 (EPA, DPA e DHA) que se describiron como compostos importantes no desenvolvemento do sistema nervioso (especialmente nos bebés e os nenos) e na mellora da función cardiovascular.
- **Baixa pegada de carbono** e porcentaxe mínima de descartes nas artes de pesca como o palangre de fondo (ou liña con anzois) da frota galega e española.

Parámetro	Valor
Energía	78 kcal
Carbohidratos	0 g
Proteínas	17,54 g
Colesterol	20 mg
Vitamina C	1,1 mg
Sodio	100 mg
Calcio	44 mg
Hierro	0,95 mg

Características nutricionais de un filete cru de pescada de 100 g. [Datos de FoodData Central](#), Author provided.

Impacto ambiental da pescada capturada co palangre de fondo

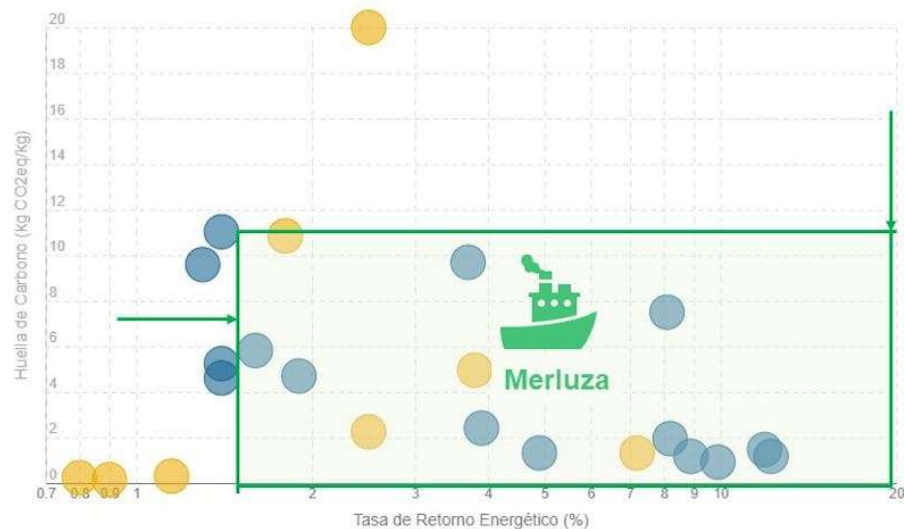
A pescada capturada con palangre de fondo debe posuír un valor máximo de pegada de carbono de 10,82 kg de CO₂ eq/kg e unha taxa de retorno enerxética proteica (TREprot) superior ao 1,4% para ser considerada sostible segundo os requisitos ecolóxicos da etiqueta **pescavenverde**.

Un estudo do ano 2021 realizado con 26 buques integrados na Organización de Produtores Pesqueiros do Porto de Burela e a Asociación Armadores de Burela indica que a pescada do palangre de fondo atópase no cuadrante máximo de Gartner, que define o óptimo en ambas as variables analizadas (pegada de carbono e taxa de retorno enerxética).

Sostenibilidade y Nutrición

Huella de Carbono vs. TRE

● Pescado y marisco ● Otros alimentos



Taxa de retorno enerxético e pegada de carbono para algúns alimentos. Os datos da pescada para a flota do palangre de fondo da frota galega indícanse co símbolo do barco. USC, Author provided.

Informar xogando

Na **Noite dos Investigadores** celebrada en 2021 en Santiago de Compostela, presentouse un memo-xogo baseado no **impacto ambiental dos 63 alimentos máis consumidos en España**, atraendo a un gran número de estudantes de primaria que participaron activamente. O obxectivo fundamental era transmitir a mensaxe: “O que é bo para ti tamén é bo para o planeta”.



Noite dos investigadores do 2021 coa participación de alumnado de primaria no memo-xogo. Gumersindo Feijoo, Author provided.

O memo-xogo consistía en 63 tarxetas cos alimentos típicos que se atopan no carro da compra, onde se identificaba:

- **Nutrición:** no anverso da tarxeta, situando os alimentos nos diferentes grupos da pirámide alimentaria.
- **Pegada de carbono e de auga:** no reverso, para destacar a contribución de cada un ao cambio climático (Obxectivo de Desenvolvemento Sostible 13) e á xestión da auga (ODS6).



Detalle de anverso (alimentos e a súa situación, por cores, na pirámide alimentaria) e reverso (pegada de carbono e hídrica dos alimentos) das tarxetas utilizadas no memo-xogo. Gumersindo Feijoo, Author provided.

Os nenos tiñan que elixir os alimentos que lles gustaban, para logo **verificar o impacto ambiental** que tiñan. A continuación, situaban o número obtido nunha regra onde se comparaba cos quilómetros percorridos por un coche. Rapidamente, buscaban adaptar a selección dentro de cada grupo de alimentos da pirámide para poder **baixar a súa pegada ambiental**. Finalmente, observouse que o peixe, coa pescada á cabeza, gañaba posicións na carreira da súa elección final. Aproveitemos as vacacións dos máis pequenos para incorporar paulatinamente **hábitos alimentarios saudables e sostibles**. Será o noso mellor legado para o seu futuro e o do planeta onde desenvolverán as súas vidas. De momento, só temos unha Terra.

Artigo orixinal publicado en The Conversation: (<https://theconversation.com/la-merluza-un-megaalimento-para-ensenar-a-los-ninos-a-llevar-una-dieta-saludable-y-sostenible-186501>)