

La merluza: un megaalimento para enseñar a los niños a llevar una dieta saludable y sostenible

Gumersindo Feijoo Costa

Catedrático de Ingeniería Química, Universidad de Santiago de Compostela
Coautor de la Marca de Garantía de Calidad “Pescaenverde” de la Universidad de Santiago de Compostela registrada en la oficina española y europea de patentes y marcas.

La definición de desarrollo sostenible descrita en el informe Brundtland señala que consiste en “satisfacer las necesidades de las generaciones presentes sin comprometer las posibilidades de las generaciones del futuro para atender sus propias necesidades”. En definitiva, debemos dejar un legado que, tomando lo mejor de nuestra cultura y tradiciones, vislumbre un futuro próspero y sin empeños.

La alimentación, qué y cómo comer, es un pilar fundamental para establecer hábitos saludables y respetuosos con el medio ambiente en las generaciones futuras. Como es lógico y natural, durante la infancia y la juventud, el concepto del tiempo de vida es relativo y no prioritario en la toma de decisiones.

Introducir la priorización de alimentos saludables en los hábitos alimentarios de los niños y jóvenes es más difícil. Por eso es una buena idea apoyarse en la protección del medio ambiente como primera derivada: la imagen de un pequeño oso polar sobre un trozo de hielo a la deriva como símbolo del cambio climático tiene un gran poder de convicción, y la relación de nuestra alimentación con este hecho puede ser una fuerza impulsora determinante en la adquisición de nuevos hábitos alimentarios.

La pesca: cultura y sostenibilidad

El pescado tiene un papel destacado en una dieta equilibrada y saludable, como por ejemplo las dietas atlántica y mediterránea.

La pesca no solo forma parte de la cultura y la tradición, sino que es un elemento fundamental en la consecución de la soberanía alimentaria.

Obviamente, cómo se pesca influye directamente en su impacto ambiental, pero, en términos generales, el pescado y el marisco son el grupo de alimentos con mejor tasa de retorno energético en forma proteica (cociente entre la energía que nos suministra un alimento por la energía necesaria para que ese alimento llegue a la mesa) en relación a su huella de carbono.

La merluza como megalimento

La merluza es uno de nuestros principales aliados en la tarea de introducir el pescado en una dieta equilibrada, pues combina diversos factores clave:

- Buen sabor y textura, con un número de espinas pequeño y de fácil limpieza, que lo convierte en un pescado ideal para iniciar a los niños en el consumo de una dieta saludable y sostenible.
- Diversidad culinaria, con una extensa variedad de recetas aptas también para niños.
- Alto contenido nutricional y beneficios para la salud. Destaca su alto contenido proteico, pero también es una fuente moderada de ácidos omega-3 (EPA, DPA y DHA) que se han descrito como compuestos importantes en el desarrollo del sistema nervioso (especialmente en los bebés y los niños) y en la mejora de la función cardiovascular.
- Baja huella de carbono y porcentaje mínimo de descartes en las artes de pesca como el palangre de fondo (o línea con anzuelos) de la flota gallega y 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 nutricionales de un filete crudo de merluza de 100 g. [Datos de FoodData Central](#), Author provided

Impacto ambiental de la merluza capturada con el palangre de fondo

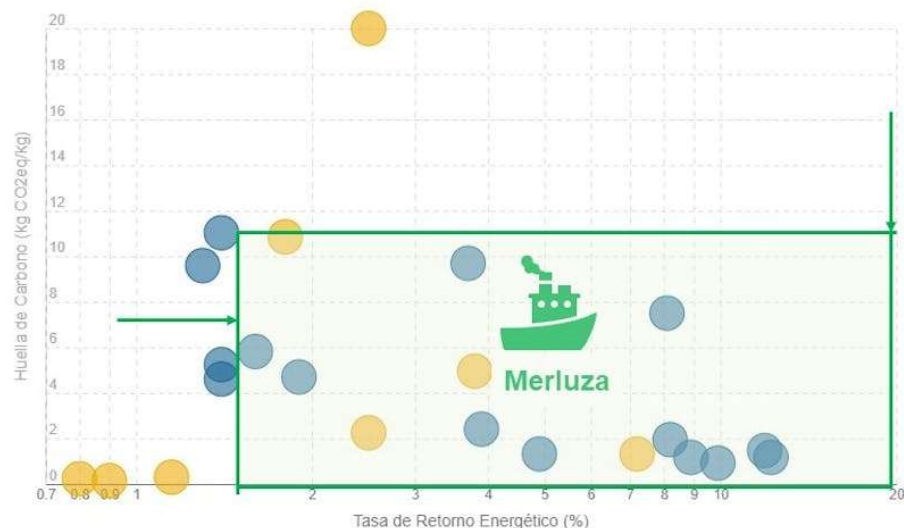
La merluza capturada con palangre de fondo debe poseer un valor máximo de huella de carbono de 10,82 kg de CO₂ eq/kg y una tasa de retorno energética proteica (TREprot) superior al 1,4 % para ser considerada sostenible según los requisitos ecológicos de la etiqueta pescaenverde.

Un estudio del año 2021 realizado con 26 buques integrados en la Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Burela y la Asociación Armadores de Burela indica que la merluza del palangre de fondo se encuentra en el cuadrante mágico de Gartner, que define el óptimo en ambas variables analizadas (huella de carbono y tasa de retorno energética).

Sostenibilidad y Nutrición

Huella de Carbono vs. TRE

● Pescado y marisco ● Otros alimentos



Tasa de retorno energético y huella de carbono para algunos alimentos. Los datos de la merluza para la flota del palangre de fondo de la flota gallega se indica con el símbolo del barco. USC, Author provided.

Informar jugando

En la Noche de los Investigadores celebrada en 2021 en Santiago de Compostela, se presentó un memo-juego basado en el impacto ambiental de los 63 alimentos más consumidos en España, atrayendo a un gran número de estudiantes de primaria que participaron activamente. El objetivo fundamental era transmitir el mensaje: “Lo que es bueno para ti también es bueno para el planeta”.



Noche de los investigadores del 2021 con la participación de alumnado de primaria en el memo-juego. Gumersindo Feijoo, Author provided.

El memo-juego consistía en 63 tarjetas con los alimentos típicos que se encuentran en el carro de la compra, donde se identificaba:

- **Nutrición:** en el anverso de la tarjeta, situando los alimentos en los diferentes grupos de la pirámide alimentaria.
- **Huella de carbono y de agua:** en el reverso, para destacar la contribución de cada uno al cambio climático (Objetivo de Desarrollo Sostenible 13) y a la gestión del agua (ODS6).



Detalle de anverso (alimentos y su situación, por colores, en la pirámide alimentaria) y reverso (huella de carbono e hídrica de los alimentos) de las tarjetas utilizadas en el memo-juego. Gumersindo Feijoo, Author provided.

Los niños tenían que elegir los alimentos que les gustaban, para luego verificar el impacto ambiental que tenían. A continuación, situaban el número obtenido en una regleta donde se comparaba con los kilómetros recorridos por un coche. Rápidamente, buscaban adaptar la selección dentro de cada grupo de alimentos de la pirámide para poder bajar su huella ambiental. Finalmente, se observó que el pescado, con la merluza a la cabeza, ganaba posiciones en la carrera de su elección final.

Aprovechemos las vacaciones de los más pequeños para incorporar paulatinamente hábitos alimentarios saludables y sostenibles. Será nuestro mejor legado para su futuro y el del planeta donde desarrollarán sus vidas. De momento, solo tenemos una Tierra.

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