

DECÁLOGO PESCA SALUD

1. Tomar o no pescado y productos del mar se convierte en una **decisión importante para nuestra salud** en las diferentes etapas de la vida.
2. Los productos del mar ofrecen la posibilidad de **innumerables preparaciones culinarias nutritivas**, ya que estos alimentos llegan al consumidor con un amplio rango de valores nutricionales y características sensoriales.
3. El consumo de pescado y mariscos es **parte de nuestra tradición cultural** y pueden, además, tener **precios asequibles**.
4. Son **fuentes de proteínas de alto valor biológico**, y en general, **más digeribles** que las correspondientes de origen cárnico, de tal forma que nuestro organismo las puede utilizar de manera más eficiente.
5. **Aportan ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) de cadena larga** (en especial, omega 3), como los ácidos eicosapentaenoicos (EPA) y docosahexaenoico (DHA), que se encuentran en cantidades importantes en pescados grasos (atún, jurel, salmón, sardina, caballa, etc.).
6. En cuanto a minerales y oligoelementos, el pescado es una **valiosa fuente de yodo, selenio, zinc, calcio, fósforo, hierro y cobre**.
7. El pescado **ayuda a reducir el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria** en la población adulta. También **son numerosos los beneficios de su consumo durante el embarazo asociado a un menor riesgo de parto prematuro y mejor desarrollo de los recién nacidos**, aunque evitando durante este periodo la ingesta de especies con mayor contenido en metil mercurio (pez espada/emperador, tiburón, atún rojo o lucio) o en cadmio (cabezas de crustáceos))
8. Se recomienda para la población general **el consumo de 3-4 raciones de pescado/marisco por semana**, procurando variar entre pescados blancos y azules.
9. La evidencia científica pone de manifiesto que los **beneficios** de comer pescado **superan con mucho los posibles riesgos** asociados a su consumo.
10. **La producción de origen marino puede ser ventajosa en el contexto de la sostenibilidad**, ya que las emisiones de efecto invernadero son para algunas especies y tipos de producción comparativamente más bajas que las que tienen lugar en la producción de animales terrestres para consumo humano.

