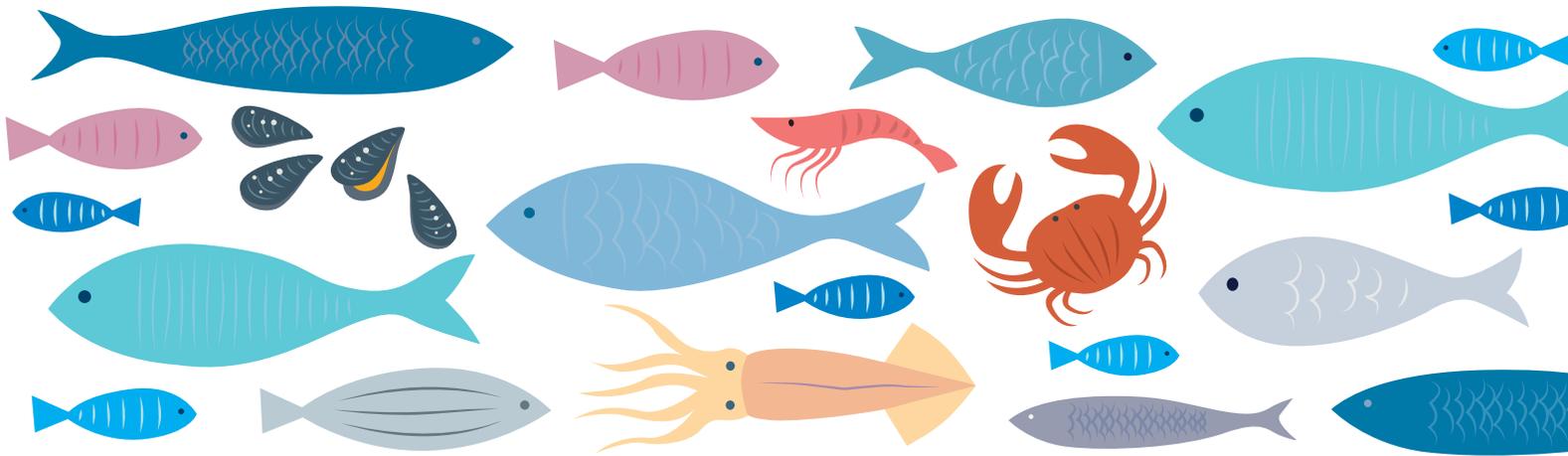


DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XXI EDICIÓN | 28 de mayo de 2022

Pesca Salud



HÁBITOS PARA TODA LA VIDA

Organizador



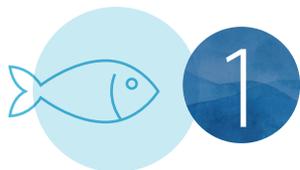
FESNAD está formada por:



Con el apoyo de:



Pesca Salud



Diversidad de especies y productos de la pesca en un entorno globalizado

El consumo de pescado y mariscos es parte de la tradición cultural de muchas poblaciones. En España este consumo es superior a la media europea y en 2020 se cifró en 27 kg/persona, teniendo en cuenta el consumo doméstico y extra-doméstico, excluyendo productos preparados a base de pescado. Sin embargo, varió considerablemente en función del grupo de población, descendiendo el consumo doméstico a 11,8 kg/persona en el caso de hogares con hijos pequeños

La diversidad de especies que se obtienen por captura o por cultivo es muy amplia, de tal forma que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que a nivel mundial se capturan más de 1800 especies y se cultivan más de 600.

La actividad del sector pesquero opera en un entorno cada vez más globalizado, siendo posible que un producto se cultive o capture en un país, se elabore en otro y se consuma en un tercero, dando lugar a una oferta de alimentos que llegan al consumidor con un amplio rango de valores nutricionales, características sensoriales, y con diferentes implicaciones en sostenibilidad. Así, los productos de la pesca se presentan en distintos formatos, que van desde aquellos cuyo único procesamiento es la conservación en hielo a productos transformados como, por ejemplo, las conservas y productos precocinados.

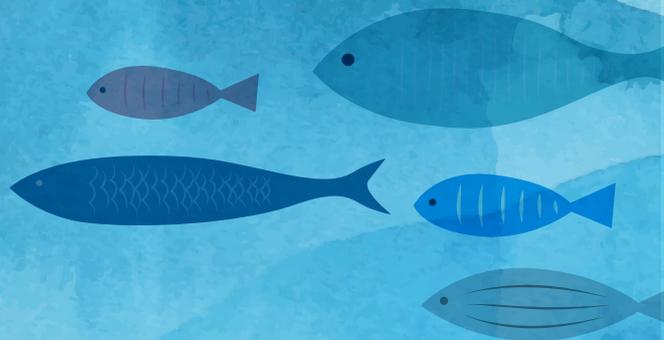
La gran variedad de especies de pescado y mariscos (peces de aleta, crustáceos, cefalópodos y otros moluscos), tipos de producción (captura y cultivo) y procesado (fresco, congelado, conservas, etc.) ofrece la posibilidad de innumerables preparaciones culinarias nutritivas, tanto de platos de nuestra gastronomía como de otras latitudes con especies que, como los pescados azules de pequeño tamaño pueden, además, tener precios asequibles



La gran diversidad de especies es fuente de nutrientes esenciales

Los pescados y mariscos son un componente de los patrones dietéticos asociados a efectos beneficiosos para la salud, al ser fuente de nutrientes indispensables. Son alimentos ricos en proteína de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos esenciales necesarios para formar las proteínas del organismo, y en general, más digestibles que las correspondientes de origen cárnico, de tal forma que nuestro organismo las puede utilizar de manera más eficiente.

Son la fuente principal de los ácidos grasos poliinsaturados (AGPI) de cadena larga (en especial, de omega 3), como los ácidos eicosapentaenoicos (EPA) y docosahexaenoico (DHA), que se encuentran en cantidades importantes en los pescados grasos como atún, jurel, salmón, sardina, caballa, etc.



A pesar de que nuestro organismo puede producirlos a través de AGPI de cadena más corta de origen vegetal, en la práctica esta formación es muy lenta para obtener niveles que sean suficientes para una salud óptima, de tal forma que se consideran ácidos grasos esenciales. Son, además, una fuente de vitaminas del grupo B y las especies ricas en grasa suelen aportar vitaminas A y D.

Por ejemplo, el pescado puede resultar el principal contribuyente a la ingesta de vitamina D cuando la síntesis en el organismo por exposición a la luz solar es insuficiente, algo muy frecuente incluso en un país como el nuestro, o en poblaciones en riesgo de deficiencia, por exceso de peso u obesidad, malabsorción, uso de determinados fármacos, etc.

En cuanto a minerales y oligoelementos, el pescado es una valiosa fuente de yodo, selenio, zinc, calcio, fósforo, hierro y cobre.



El pescado en la mejora de la salud en diferentes etapas de la vida

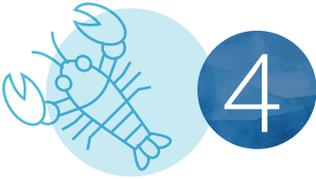
Las investigaciones llevadas a cabo sobre la relación existente entre el consumo de alimentos y la incidencia de enfermedades crónicas sugieren un efecto protector del consumo de pescado frente al riesgo de padecer ciertas enfermedades relacionadas con el envejecimiento como cardiovasculares, deterioro cognitivo, artritis reumatoide y ciertos cánceres, así como en el control de peso y en el desarrollo cognitivo en la infancia.

Aunque los ácidos grasos de cadena larga omega 3 han sido el principal foco de atención asociado a los potenciales beneficios del consumo de pescado, se ha sugerido al selenio, la taurina, la vitamina D y la vitamina B12 como nutrientes también importantes en la protección contra determinadas enfermedades o condiciones nutricionales.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) señala que se han encontrado importantes evidencias científicas, basadas en estudios observacionales y de intervención en humanos, indicando que el consumo de pescado reduce el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en la población adulta.

También hay numerosos estudios sobre los beneficios de su consumo durante el embarazo, asociado a mejores resultados en un menor riesgo de parto prematuro y en el desarrollo neurológico de los recién nacidos. Aunque en muchos casos estos beneficios se asocian al contenido en omega 3, como en el caso de la enfermedad coronaria, o al DHA y yodo, en el caso del desarrollo neurológico, los diferentes estudios científicos validados por EFSA sobre estos efectos beneficiosos, se refieren al efecto del consumo de pescado en sí.

Pesca Salud



Los beneficios del consumo de pescado **superan los riesgos potenciales**

A pesar de los beneficios nutricionales y en salud, y al igual que en otros alimentos, se pueden encontrar riesgos potenciales en el consumo de pescados y mariscos dependiendo de su origen, procesado y preparación. Así, aunque existe el riesgo asociado al consumo de pescado crudo o poco cocinado por ejemplo, por presencia de Anisakis, éste se puede evitar a través de un manejo, conservación o cocinado correctos.

También pueden existir contaminantes ambientales, como por ejemplo el metil mercurio que afecta fundamentalmente a especies de gran tamaño, vida larga y depredadores, o el cadmio presente en determinadas partes anatómicas de los crustáceos, y que pueden constituir un problema particularmente en ciertos grupos de población.

Es importante señalar que las autoridades sanitarias aseguran, a través de una batería de procedimientos, reglamentos y controles, que todos los productos puestos en el mercado tengan los máximos estándares de seguridad y calidad. Hay, además, recomendaciones efectuadas a los consumidores como eslabones últimos de la cadena, en los que también se debe apoyar la prevención y así, asegurar el consumo de productos sanos, seguros y saludables, procurando además que lo sean de captura y cultivo sostenibles.

Si bien es importante para evitar los efectos adversos, tener en cuenta ciertas medidas respecto a cocinado y conservación, así como el consumo recomendado en función de las especies con mayor riesgo de presencia de contaminantes, las evidencias científicas encontradas en la prevención de enfermedades cardiovasculares o la mejora en el desarrollo cognitivo en niños ponen de manifiesto que los beneficios superan con mucho los posibles riesgos asociados al consumo de pescado.

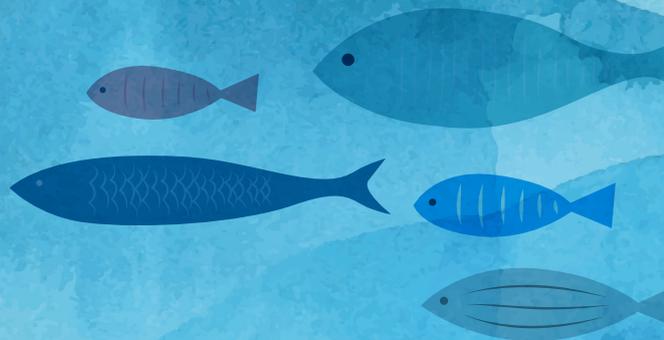


Recomendaciones de **consumo**

Con el fin de asegurar la provisión de nutrientes clave, especialmente omega 3, pero también vitamina D, yodo y selenio, los distintos países europeos emiten recomendaciones de consumo de pescado que, en el caso de niños y mujeres embarazadas, hacen referencia al tipo de pescado y están también basadas en consideraciones de seguridad, en términos de posible presencia de contaminantes.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha formulado recomendaciones en un contexto de una alimentación variada, equilibrada y de calidad nutricional, cuyo modelo es la dieta mediterránea y que diferencia entre distintos grupos de población.

Así, para la población general se recomienda el consumo de 3-4 raciones de pescado/marisco por semana, procurando variar entre pescados blancos y azules. En mujeres embarazadas, planificando estarlo o en lactancia y en niños de 0 a 10 años, también se recomiendan 3-4 raciones por semana, pero evitando el consumo de especies con alto contenido en metil mercurio como el pez espada/emperador, tiburón, atún rojo o lucio, mientras que en niños de 10 a 14 años el consumo de estas especies ha de restringirse a 120g/mes.



Potencial de los productos de la pesca y acuicultura a la contribución de una **mayor disponibilidad de alimentos sostenibles**

La demanda de alimentos irá creciendo a medida que aumente la población mundial y, en este sentido, los océanos pueden jugar un papel importante en la contribución a la disponibilidad de alimentos seguros y sanos.

De hecho, la gran variedad de especies y de productos de la pesca y la acuicultura desempeña en la actualidad un papel importante en el suministro mundial de alimentos, ya que en conjunto representan alrededor del 20% de las proteínas animales y el 6,7% de todas las proteínas consumidas por la población. Así, los productos del mar que se capturan o se cultivan tienen el potencial de proporcionar globalmente una serie de nutrientes esenciales que podrían jugar un papel preponderante en abordar la malnutrición en determinados países. Se ha sugerido que, bajo proyecciones optimistas, los océanos podrían suministrar más de dos tercios de los alimentos de origen animal que FAO estima que se necesitarán para alimentar la futura población mundial en el año 2050.

Además, el pescado y los mariscos presentan una oportunidad para el consumo de dietas más sostenibles. En la contribución a esta sostenibilidad hay que actuar conjuntamente a todos los niveles, desde gobiernos pasando por los distintos agentes de la cadena de valor, teniendo en cuenta la mejor información científica disponible y así, hacer frente a determinadas amenazas como, por ejemplo, las relacionadas con la sobrepesca de especies comerciales o la pesca ilegal, no declarada y no reglamentada.

En general, son productos muy perecederos, por lo que se ha de prestar especial atención a su correcta conservación y a minimizar las pérdidas y desperdicio durante la cadena de suministro, transformación y distribución. Esto, junto con el aprovechamiento de residuos de pescado provenientes del procesado para el desarrollo y elaboración de ingredientes o productos de alto valor añadido, puede ayudar a reducir la presión sobre los recursos pesqueros, fomentar la sostenibilidad y mejorar la variedad de la oferta en el mercado. Desde el punto de vista del cambio climático, hay estudios recientes que muestran que la producción de origen marino puede ser ventajosa en el contexto de la sostenibilidad, puesto que no supone directamente la conversión masiva de tierra en zonas de cultivo agrícola y, además, las emisiones de efecto invernadero son para algunas especies y tipos de producción comparativamente más bajas que las que, en general tienen lugar en la producción de animales terrestres para consumo humano.

En definitiva, podríamos afirmar que tomar o no pescado y productos del mar se convierte en una decisión importante para nuestra salud en las diferentes etapas de la vida. 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.

Estas actuaciones y cualquier otra que, además, permita reducir la huella de carbono o el uso del plástico, contribuirán a “Conservar y utilizar sosteniblemente los océanos y los recursos marinos” (ODS 14).

Pesca Salud

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2022. Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/mercurio.htm

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2022. Anisakis.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/anisakis.htm

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) 2011. Recomendaciones de consumo de crustáceos para reducir la exposición de cadmio.

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/consumo_crustaceos.htm

Costelo, C., Cao, L., Gelcich, S. 2019. The future of Food from the Sea. Washington D.C: World Resources Institute.

www.oceanpanel.org/future-food-sea

EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies) 2014. Scientific Opinion on health benefits of seafood (fish and shellfish) consumption in relation to health risks associated with exposure to methylmercury. EFSA Journal 2014; 12(7):3761, 80 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3761.

www.efsa.europa.eu/efsajournal

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) 2020. El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2020. La sostenibilidad en acción. Roma.

<https://doi.org/10.4060/ca9229es>

Gephart, J.A., Henriksson, P.J.G., Parker, R.W.R., et al. 2021. Environmental performance of blue foods. Nature, 597, 360-365.

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03889-2>

Golden, C.D., Koehn, J.Z., Shepon, A., et al. 2021. Aquatic foods to nourish nations. Nature, 598, 315-320.

<https://www.nature.com/articles/s41586-021-03917-1>

Larsen, R., Eilertsen, K.-E., Elvevoll, E.O. 2011. Health benefits of marine foods and ingredients. Biotechnology Advances, 29, 508-518.

Liu, C., Ralston, N.V.C. 2021. Seafood and health: What do you need to know? Advances in Food and Nutrition Research, 97(7), 275-318.

Lund, E.K. 2013. Health benefits of seafood; Is it just the fatty acids? Food Chemistry 140, 413-420.

Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. 2021. Informe Anual del Consumo de Alimentación en España 2020. Edita: @Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Secretaría General Técnica.

<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/ultimos-datos/default.aspx>

Ryder, J., Iddya, K., Ababouch, L. (Editores). 2014. Assessment and management of seafood safety and quality. Current practices and emerging issues. FAO Fisheries and Aquaculture Technical Paper 574. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Roma, 2014. ISBN 978-92-5-107511-1 (print); E-ISBN 978-92-5-107512-8 (PDF).

www.fao.org/publications

Statista. Dossier: La industria del pescado en España.

<https://es.statista.com/estudio/39180/el-mercado-de-productos-pesqueros-en-espana-dossier-statista/>

Tacon, A.G.J., Lemos, D., Metian, M. 2020. Fish for Health: Improved Nutritional Quality of Cultured Fish for Human Consumption. Reviews in Fisheries Science and Aquaculture, 28(4), 449-458.

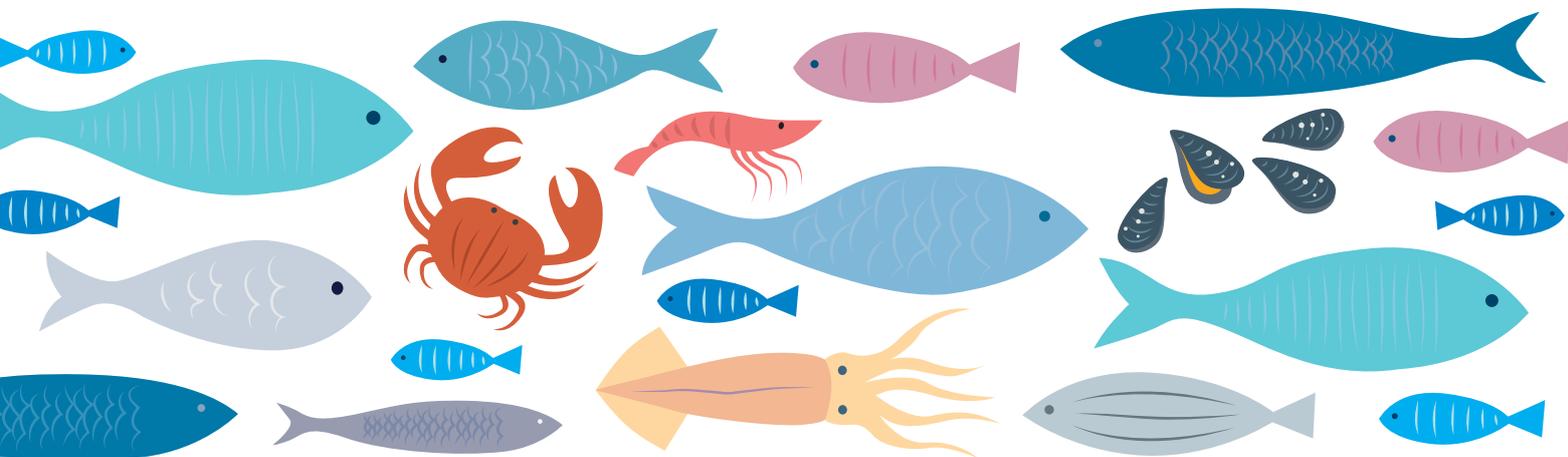
Willett, W., Rockström, J., Loken, B. et al. 2019 Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commissions, 393 (10170), 447-492.

DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XXI EDICIÓN | 28 de mayo de 2022



FESNAD
FEDERACIÓN de NUTRICIÓN

www.fesnad.org