



Comamos Más Pescados y Mariscos

Lury Nohemy García, M.Sc. – Docente, Universidad del Pacífico

Tu 'ERES LO QUE COMES' !!! Ya sea refrán o proverbio, comer bien es necesario para tener una vida saludable, energética, y longeva. Se ha demostrado científicamente que comer pescado y mariscos es eficaz para proporcionar una nutrición óptima y prevenir enfermedades. Una porción de unos 224 a 336 gramos por semana de pescados y mariscos, al igual de unos 1.3 g de los ácidos grasos de la familia de los omega-3 (DHA y EPA), pueden proporcionar una mejora general en calidad de vida. La probabilidad de mortalidad de cualquier causa se reduce un 17%, y las enfermedades cardiovasculares en un 36% en aquellas personas que frecuentemente consumen pescado, proporcionando así grandes beneficios a la salud pública en la población.

En Colombia, el consumo per cápita anual (2017) de productos pesqueros o acuícolas llegó a los 8,4 kg/persona/año, el cual ha ido aumentando en los últimos años, y es significativo comparado con décadas anteriores cuando el consumo oscilaba entre 4 a 6 kg/persona/año. El incremento, se ha debido probablemente a una mayor disponibilidad del producto en el mercado, programas de gestión de calidad e inocuidad en la cadena de mercadeo, y mejor conciencia pública de la calidad nutricional, y los beneficios que estos alimentos aportan a la salud. Siendo concomitantes en el tiempo con estas actividades o resultados (empezando a mediados de los años 90), se han hecho campañas/iniciativas oficiales, institucionales y empresariales de información, y proyectos orientados a incrementar el consumo de pescado (pescados, mariscos, y atún), y la producción de productos acuícolas a través de la acuicultura (ej., por parte del MADR, INPA, FENALCO, AUNAP, AgroExpo, al igual por empresas como Vikingos y Van Camp's; con los eslóganes de "El pescado es un alimento bárbaro", "Inclusión del pescado en la alimentación escolar en Colombia", "Yo le digo si al pescado colombiano").

Sin embargo, aunque el aumento de consumo de pescado en el país es significativo, le falta aún llegar a 14-15 kg/persona/año; para evaluar y realmente fortalecer la salud pública del país a través del consumo de productos acuícolas.

Con miras a realizar este objetivo, desde el programa de Tecnología en Acuicultura en la Universidad del Pacífico, también se quiere complementar y aportar a los programas nacionales existentes, facilitando así el entendimiento de la sociedad sobre la importancia e implicaciones que tiene consumir alimentos acuícolas. Desde el punto académico, el énfasis es la recopilación e interpretación de información, y la preparación y divulgación de fichas técnicas/informativas donde se trata de fusionar aspectos científicos y prácticos sobre los diferentes tipos de productos acuícolas, su importancia, y beneficios de consumirlos.

Bibliografía y Enlaces relacionados

Baker, G. 2018. Omega-3 fatty acid content of farmed fish feed: it's complicated.
https://issuu.com/aquaculturemag/docs/aquaculturemag_44-3/1?e=0

FAO. 2018. El estado mundial de la pesca y la acuicultura (SOFIA).
<http://www.fao.org/3/I9540ES/i9540es.pdf>

García, L. N. 2013. Comamos pescado y mariscos. *Acuipacífico* 1: 50-52.

Mozaffarian, D., E. B. Rimm. 2006. Fish intake, contaminants, and human health: evaluating the risks and the benefits. *JAMA* 296(15): 1885-1899.

2013. Desarrollo de estrategias para el incremento del consumo de pescados y mariscos provenientes de la acuicultura de Colombia, como alternativa viable de comercialización en el mercado doméstico. <http://www.fao.org/3/a-as117s.pdf>

Comamos Más Pescados y Mariscos - Esenciales en una Dieta Saludable

Beneficios de Consumirlos

Porción recomendada y consumo per capita

Con un modesto consumo de aproximadamente unos 224 a 336 gramos de porción por semana, de pescados y mariscos, pueden proporcionar beneficios saludables, una mejora general en calidad de vida y mayor longevidad; El consumo per cápita anual de pescados y mariscos en el mundo es de aproximadamente unos 20-21 kilogramos. En Colombia el consumo de productos pesqueros y acuícolas es de solo unos 10 kilogramos, el cual es bastante bajo frente a los 45-50 kilogramos que se consume anualmente de otras carnes. Basado en las cifras anteriores, con un aumento modesto de otros 2-8 kilos de consumo anual de productos acuícolas, se pueden aprovechar los grandes beneficios que ofrecen estos alimentos.

Alimento nutritivo y saludable

Pescados y mariscos son alimentos nutritivos, su carne contiene proteína de alta calidad, y fácil de digerir. La carne es baja en calorías y colesterol. Además, es rica en las llamadas 'grasas buenas', como los ácidos grasos de la familia de los omega-3 como el ácido alfa-linolénico (ALA, por sus siglas en inglés), un nutriente esencial en la dieta, el DHA (ácido docosahexaenoico) y el EPA (ácido eicosapentaenoico). El DHA y EPA parecen ser los principales componentes activos que aseguran los beneficios saludables y efectividad terapéutica al consumo de pescado y mariscos. Los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación y alivian desordenes del sistema inmunológico como la artritis reumatoide y el lupus. El EPA-omega-3 protege el corazón y los vasos sanguíneos y ayuda a prevenir los derrames cerebrales. El DHA-omega-3 es necesario para la construcción y función de las membranas celulares del cuerpo, y facilita la comunicación entre las neuronas del cerebro. Favoreciendo el desarrollo del cerebro y de la vista del bebe durante el embarazo y la lactancia, y la prevención de enfermedades cerebrales en la vejez como el Alzheimer. Pescados y mariscos, también contienen vitaminas importantes como la B12 (cobalamina). Los vegetarianos totales se encuentran en riesgo permanente de carencia de vitamina B12 ya que ésta sólo se encuentra en los animales. Pescados y mariscos, son alimentos de alto contenido en minerales esenciales como el selenio, hierro, fósforo, zinc, cobre y el magnesio.

Alimento rápido de preparar y de carnes tiernas y fácil de digerir

Pescados y mariscos son fáciles de preparar, cocinar y conservar. También sus carnes son tiernas y fáciles de digerir. La organización de las fibras musculares en estos animales acuáticos son diferente a las de animales terrestres y su contenido de tejido conectivo es menor; lo cual hace que tengan una textura tierna y sean más fáciles de digerir que las carnes rojas.

La proteína de origen animal más barata del mundo y alto rendimiento de canal

Pescados y mariscos, son los animales más eficientes en la transformación de alimento en carne. Con unos 1.1 a 1.5 kilogramos de concentrado se logra 1.0 kilogramo de pescado. En otras palabras, se puede obtener más carne con la misma cantidad de alimento, en comparación con animales terrestres. Además, debido a la anatomía estructural, el porcentaje de tejido magro o carne comestible puede sobrepasar un 70% en canal. Así entonces, la producción de proteína animal más barata del mundo podría ser la de estos organismos. Dándole al consumidor, proteína de alta calidad a bajo costo.

Acuicultura una actividad de producción de alimento sostenible

Pescados y mariscos, se pueden obtener a través de la acuicultura. La acuicultura es un método eficiente y sostenible para la producción de alimentos acuícolas. Tradicionalmente la pesca extractiva en mares, y en otras aguas naturales ha sido la fuente principal de pescados y mariscos destinados al consumo humano. A medida que la población humana mundial se incrementa, este recurso natural es sometido a mayor presión extractiva, llevando a la sobrepesca a las diferentes poblaciones. La acuicultura y la avicultura se han convertido en las actividades del sector agropecuario que más rápidamente se están desarrollando en el mundo.