PESCADO,
FUENTE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Vigo, 26 de mayo de 2022



CONGRESO INTERFISH
INTERPROFESIONAL PESQUERA

El consumo del pescado desde el punto de vista del Dietista-Nutricionista en consulta.

María del Mar Silva Rivera

Dietista-Nutricionista y Farmacéutica. Dietynut Consulta de Nutrición.

COLABORAN:

//ABANCA

marine instruments

NAUTICAL

FINANCIAN:

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

Un día normal en consulta…

- Dime, ¿Qué comes?
- Pan con aceite y fruta para desayunar, a mediodía verduras y pollo y para cenar…. No me apetece cocinar, así que me hago un bocadillo.
- ¿Comes ensaladas? ¿Legumbres?
- Sí. (De vez en cuando, las legumbres engordan, ¿no?. Como una vez a la semana, si acaso… ahora llevo un par de meses que no las como, porque hace ya calor…)
- ¿Y pescados?
- Claro. Me pongo atún en la ensalada. Eso sí, al natural ¿eh? El otro engorda… No lo hago en casa porque es un fastidio, se mancha todo y luego huele toda la casa. Además no tengo tiempo de ir a comprarlo, y la mitad de las veces se me olvida sacarlo del congelador…
- (…) :]

Y así todos los días….

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA marine instruments NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

Recomendaciones consumo pescado 2019 AESAN (Hg):

POBLACIÓN GENERAL: 2-4 porciones a la semana de pescados blancos y azules

POBLACIÓN VULNERABLE:

Niños menores de 10 años, mujeres embarazadas, planificando estarlo o en lactancia:

- Alto contenido Hg: no consumir
- Bajo contenido Hg: 3-4 raciones /semana variando entre blancos y azules

10-14 años:

- Alto contenido Hg: limitar a 120 g /mes
- Bajo contenido Hg: 3-4 raciones/semana variando entre blancos y azules

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/RECOMENDACIONES_consumo_pescado_MERCURIO_AESAN_WEB.PDF

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN; UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

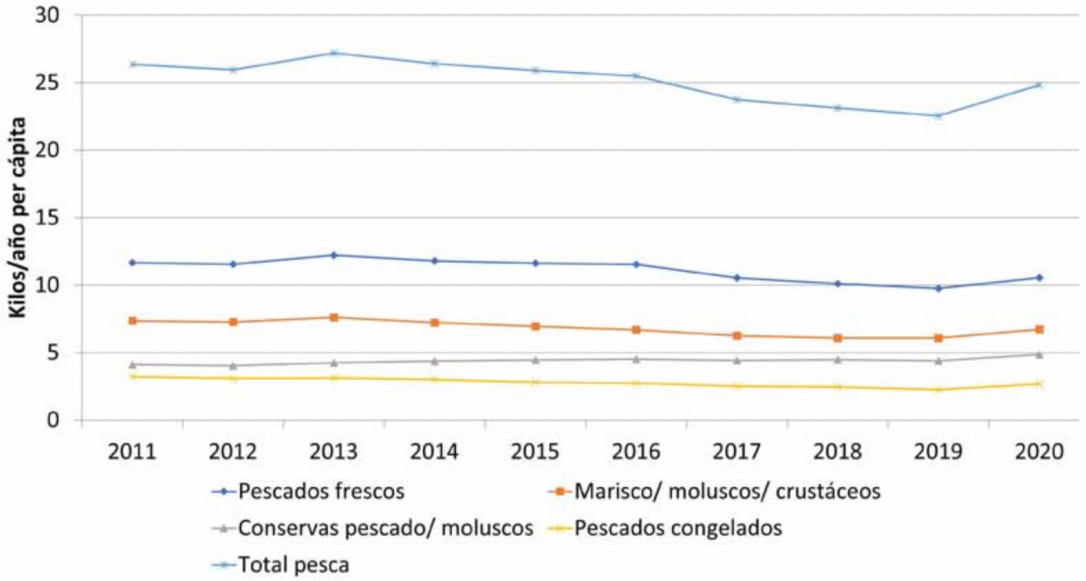
AZTInnova

ES

Consumo de pescado en España: estado actual, evolución y tendencias

12 de enero de 2022





https://www.azti.es/aztinnova/noticia/consumo-pescado-espana/. (M. Caro, S. Arranz, I. Tueros con dato del Ministerio de Industria, Pesca y Alimentación.

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

Rev Esp Nutr Comunitaria 2020; 26(2)
DOI 10.14642/RENC.2020.26.2.5213

Original

Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España

Carmen Pérez-Rodrigo[1], Marta Gianzo Citores[2], Gotzone Hervás Bárbara[2], Fátima Ruiz Litago[1], Luis Casis Sáenz[1], Javier Aranceta-Bartrina[1,2,3,4,5] y el Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC): Victoria Arija Val[6], Ana M. López-Sobaler[7], Emilio Martínez de Victoria[8,9], Rosa M. Ortega[7], Teresa Partearroyo[10], Joan Quiles Izquierdo[11,12], Lourdes Ribas Barba[5,13,14], Amelia Rodríguez Martín[15], Gemma Salvador Castell[14,16], Josep A. Tur[5,17,18], Mercé Vidal Ibáñez[14], Gregorio Varela-Moreiras[10,19], Lluis Serra-Majem[4,5,13,14]

Aumento en el consumo de fruta, huevos, legumbres, verduras, pescado (20%), junto con reducción en el consumo de alimentos no saludables , cordero y conejo.

Aumento en la práctica de cocinar en casa.

¿Conseguirán mantener en el tiempo los nuevos hábitos?

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA · marine instruments · NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

AZTInnova ES

Consumo de pescado en España: estado actual, evolución y tendencias

12 de enero de 2022

"Trasient Food"

Tendencia alimentaria:

- Rapidez
- Productos preparados para su consumo en cualquier momento
- Menos tiempo en la cocina

https://www.azti.es/aztinnova/noticia/consumo-pescado-espana/. (M. Caro, S. Arranz, I. Tueros)

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN; UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

¿Por qué es importante consumir pescado?

Alimento básico



© Pexels

Aporte nutricional:

- Omega 3 (DHA y EPA)
- Se, I, Ca
- Vitaminas A y D
- Proteínas de alto valor biológico

Efectos beneficiosos en la salud:

- Mejor desarrollo neurológico en niños
- Evitar enfermedades crónicas en adultos (enfermedad cardiovascular, enfermedades autoinmunes)
- Disminución del riesgo para desarrollar alteraciones neurológicas con la edad.

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN; UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

El consumo de pescado desde el punto de vista del Nutricionista en consulta

Alimentación saludable basada en la evidencia

Evidence-based healthy diets

AJ. CALAÑAS-CONTINENTE[a]

[a] Servicio de Endocrinolog??a y Nutrici??n. Hospital Universitario Reina Sof??a. C??rdoba. Espa??a.

Endocrinología y Nutrición. Vol 52, num. 52 (8-24) Mayo 2005

Consumir 2 raciones semanales de pescado rico en ácidos grasos omega-3 se asocia con un menor riesgo de muerte súbita y por enfermedad coronaria en adultos. Se aconseja un consumo de pescado rico en EPA y DHA (grados de recomendación A). Otras fuentes alimentarias quizá produzcan un efecto protector similar, pero se precisa una mayor investigación.



ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA · marine instruments · NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

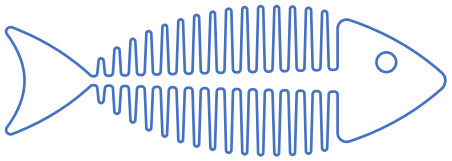
DHA intake relates to better cerebrovascular and neurodegeneration neuroimaging phenotypes in middle-aged adults at increased genetic risk of Alzheimer disease

Aleix Sala-Vila ✉, Eider M Arenaza-Urquijo, Gonzalo Sánchez-Benavides, Marc Suárez-Calvet, Marta Milà-Alomà, Oriol Grau-Rivera, José M González-de-Echávarri, Marta Crous-Bou, Carolina Minguillón, Karine Fauria ... Show more

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 113, Issue 6, June 2021, Pages 1627–1635, https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab016

Published: 18 March 2021 **Article history** ▾

¿Y si en lugar de plantearnos suplementación, comemos pescado con más frecuencia?



ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

Para obtener beneficios cardiovasculares son necesarios 250 mg de omega 3 diarios

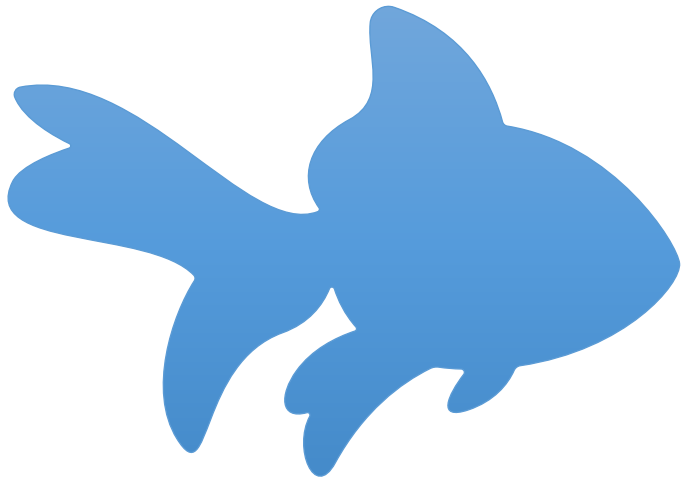


Tabla II
Cantidad (gramos) de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA en los peces marinos de aguas frías y profundas:[18]

Peces marinos	*Cantidad (g) para obtener aprox. 1g de EPA + DHA/ día*
Atún – Light en el agua - Fresco	340 71-340
Sardina	57-85
Salmón – Rosado - Atlántico (cultivado)	71 42,5-71
Arenque (Atlántico)	57
Trucha – cultivada - salvaje	85 99
Pescado de mar	85-213
Lenguado	198
Bacalao – Atlántico - Pacífico	354 652
Ostras (cultivadas)	227
Langosta	213 - 1205
Camarón	312

Fuente: US Department of Agriculture – Nutrient Data Laboratory.

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA · marine instruments · NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

¿Qué sabemos de la dieta de las personas que no consumen suficiente pescado?

Nutrición Hospitalaria

Nutr Hosp. 2014;30(5):1135-1143
ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ
S.V.R. 318

Original / *Valoración nutricional*

Relación entre el índice de consumo de pescado y carne y la adecuación y calidad de la dieta en mujeres jóvenes universitarias

Iker Alegria-Lertxundi[1], Ana Mª Rocandio[1], Saioa Telletxea[2], Estíbaliz Rincón[1] y Marta Arroyo-Izaga[1]

[1]Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Facultad de Farmacia, Universidad del País Vasco (UPV/EHU).
[2]Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. E. U. Trabajo Social, Universidad del País Vasco (UPV/EHU). España.



© Pexels

- A mayor ingesta de pescado, mayor consumo de fruta y menor consumo de dulces.
- Asociación positiva con mayor puntuación en muchos componentes del IASE* y mayor adecuación en la ingesta de nutrientes como proteínas, vitaminas y minerales

* IASE: Indice de Alimentación Saludable de la Población Española.

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA · marine instruments · NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

¿Qué sabemos de la dieta de las personas que no consumen suficiente pescado?

Nutrición Hospitalaria

Nutr Hosp. 2014;30(5):1135-1143
ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ
S.V.R. 318

Original / *Valoración nutricional*

Relación entre el índice de consumo de pescado y carne y la adecuación y calidad de la dieta en mujeres jóvenes universitarias

Iker Alegria-Lertxundi[1], Ana Mª Rocandio[1], Saioa Telletxea[2], Estíbaliz Rincón[1] y Marta Arroyo-Izaga[1]

[1]Departamento de Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Facultad de Farmacia, Universidad del País Vasco (UPV/EHU).
[2]Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias del Comportamiento. E. U. Trabajo Social, Universidad del País Vasco (UPV/EHU). España.



© Pexels

- "Un mayor consumo de pescado que de carne está relacionado con un **mejor perfil dietético** en el consumo de alimentos y nutrientes en la muestra estudiada"

* IASE: Indice de Alimentación Saludable de la Población Española.

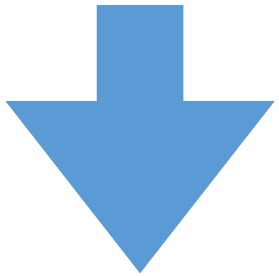
ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA · marine instruments · NAUTICAL

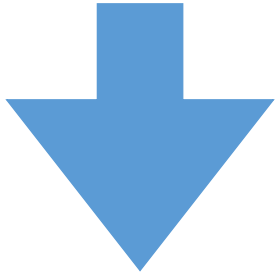
FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

¿Qué situación encontramos en la población que llega a la consulta de nutrición?

La misma:



Aquellas personas que consumen pescado en cantidad suficiente tienen un mejor perfil dietético



Necesaria la intervención dietética en las personas que no consumen suficiente pescado (evidentemente, si es posible)

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA marine instruments NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

Intervención dietética en aquellas personas que quieren o necesitan mejorar su patrón dietético en cuanto al consumo de pescado.

Razones para bajo consumo de pescado

"No sé cocinar", "No me apetece cocinar", "Se me estropea porque me olvido de que está ahí", "Cuando llego a casa no me apetece comer pescado", "Se me olvida sacarlo del congelador", "No me da tiempo de comprarlo", "Los niños no se lo comen", "En la cantina del trabajo siempre es rebozado", "Me dan miedo las espinas", "un miembro de la familia es alérgico", "Me preocupa el mercurio", "No vamos a restaurantes donde pueda pedir pescado"

Herramientas para mejorar el consumo de pescado

1.- Aprender qué es una alimentación saludable y cómo influye el pescado en ella.

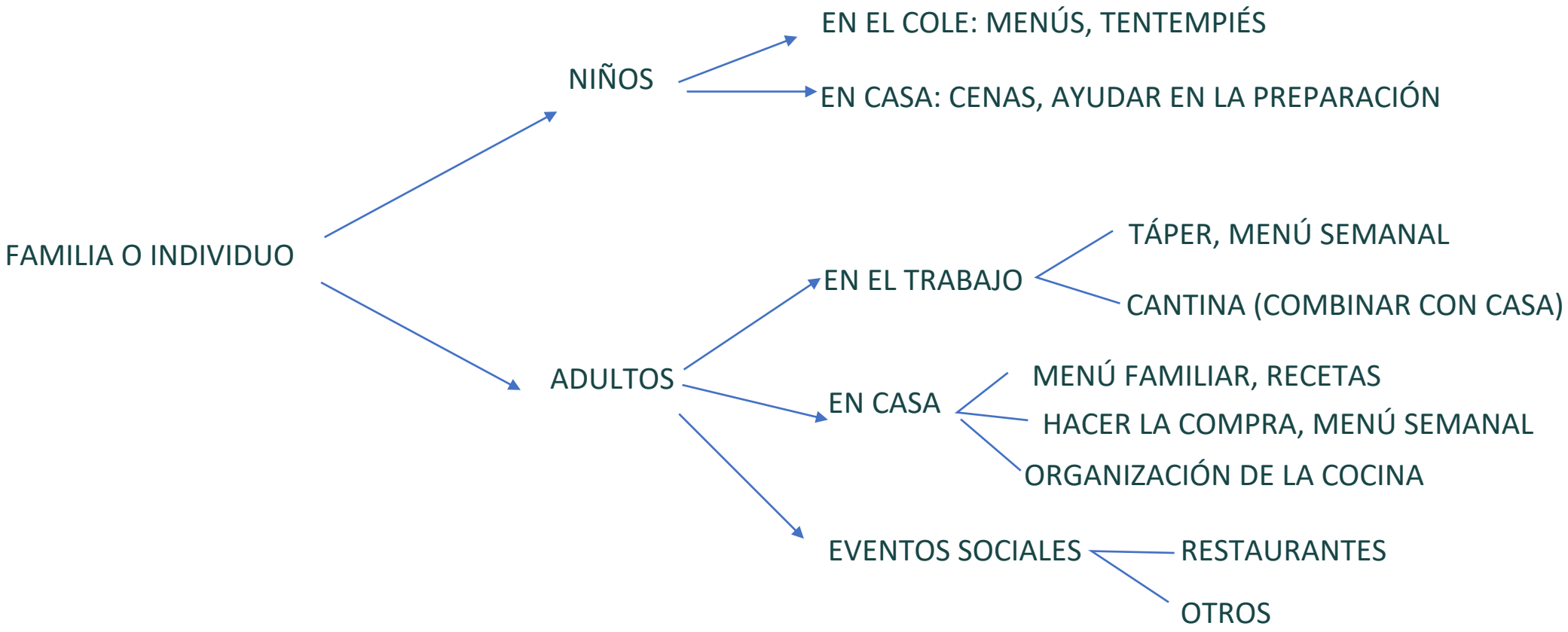
2.- Ideas de recetas, enseñar a cocinar de forma sencilla, planificación de menús, opciones disponibles en el súper que no son el pescado enlatado, aprender a elegir en el comedor de empresa o en eventos sociales, reorganización de la compra, organización en la cocina.

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

Intervención dietética en aquellas personas que quieren o necesitan mejorar su patrón dietético en cuanto al consumo de pescado.



ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA
COLABORAN: ABANCA, marine instruments, NAUTICAL
FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN, UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

¿Qué necesitamos los nutricionistas en consulta para poder intervenir en la alimentación - consumo de pescado del paciente?

- Políticas públicas que favorezcan el consumo de pescado: a la gente hay que recordarle que el pescado existe y que hay muchos tipos de pescado, no solo el pescado en lata.

- Disponibilidad en el punto de venta de pescados fáciles de cocinar, en tamaño de ración adecuado: las personas que viven solas o en unidades familiares pequeñas no quieren comprar grandes paquetes de pescado. Menos ultraprocesados

- Las personas deben aprender a comer, pero también a cocinar. Se necesita formación ya desde niños para que cocinar pescado no se perciba como una pérdida de tiempo.

- Mejor oferta en los comedores, tanto de empresa como en colegios, universidades, etc. Menos pescado rebozado con patatas. Más presencia de pescado fresco bien cocinado.

ORGANIZA: INTERFISH INTERPROFESIONAL PESQUERA

COLABORAN: ABANCA marine instruments NAUTICAL

FINANCIAN: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN · UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca

PESCADO,
FUENTE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

CONGRESO INTERFISH
INTERPROFESIONAL PESQUERA



¡Muchas gracias!

COLABORAN:

//ABANCA

marine instruments

NAUTICAL

FINANCIAN:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Marítimo y de la Pesca