

La realidad del consumo de peces predadores Salud, sostenibilidad y responsabilidad compartida

Sergio Acevedo Iglesias
Director gerente de INTERFISH

Cada vez existe una mayor sensibilidad por parte del consumidor hacia el origen de los alimentos, su impacto en la salud y su sostenibilidad, lo cual ofrece una oportunidad para trasladar información rigurosa y construir una relación más consciente con los productos. En el caso de los pescados, sin embargo, la información que llega al consumidor es de una imagen catastrofista que no refleja la realidad, especialmente con los pescados predadores.

En la sociedad actual, hablar de estos pescados predadores suele generar reacciones inmediatas: recelo, alarma y, en ocasiones, miedo. Es común asociar estas especies con metales pesados, sobrepesca o riesgos para la salud. Muchos mensajes sugieren “evitarlos por completo” o limitar su consumo al extremo. Sin embargo, esta visión catastrofista no refleja la realidad.

En este contexto, el papel de entidades sectoriales como INTERFISH resulta especialmente relevante, al actuar como punto de encuentro entre la evidencia científica, la realidad productiva-comercial, y la información que llega al consumidor. Traducir el conocimiento técnico en mensajes comprensibles es hoy una de las principales necesidades del sistema alimentario.

Consumo responsable

En INTERFISH, nuestro objetivo es ser un puente entre la evidencia científica y la sociedad. Por eso, con un enfoque comunicativo basado en ciencia rigurosa y experiencia acumulada en nutrición y sostenibilidad, queremos explicar de manera clara por qué estas especies pueden formar parte de una dieta saludable, cómo integrarlas de forma segura y qué precauciones tomar. Sabemos que estos

peces aportan beneficios significativos, pero también que la clave está en la moderación, la frecuencia y la selección informada.



En un contexto donde la dieta moderna enfrenta desafíos de exceso de ultraprocesados, déficit de nutrientes esenciales, desconexión con la procedencia de los alimentos y dependencia de platos preparados, la industria pesquera ha insistido en recomendar el consumo de pescado por sus reconocidos beneficios para la salud, pero los mensajes de alarma persisten y tienen más peso social, afectando especialmente a los predadores, dejando al pescado fuera de la mente de la gente para su dieta cotidiana.

El debate sobre los peces predadores suele polarizarse: algunos los demonizan, otros los ensalzan sin matices. La realidad es más equilibrada. La evidencia muestra que un consumo moderado, diversificado y responsable es seguro. Comer pez espada, tintorera o marrajo de manera adecuada no solo es posible, sino recomendable para aprovechar sus beneficios nutricionales.

Estas especies aportan proteínas de alta calidad, esenciales para el desarro-

llo muscular, la reparación de tejidos y el mantenimiento de la masa corporal en todas las etapas de la vida. Son una fuente destacada de ácidos grasos omega-3, beneficiosos para el corazón, el cerebro y la vista, y contienen vitaminas del grupo B, vitamina D y minerales como selenio y zinc, convirtiéndolos en aliados nutricionales de gran valor.

La presencia de determinados metales, como el mercurio, es un elemento que debe considerarse dentro de las recomendaciones dietéticas. No obstante, la evidencia científica y las autoridades de referencia, como la AESAN y la EFSA, coinciden en que el riesgo está asociado a patrones de consumo inadecuados y no al consumo responsable de estas especies. En este sentido, las pautas actuales recomiendan integrar los peces predadores dentro de una dieta variada. No se trata de comerlos a diario; lo recomendable es incluirlos de manera moderada, por ejemplo dos veces por semana, dentro de una dieta variada que también incluya otros pescados, proteínas, vegetales, cereales y grasas saludables.

Decálogo-Documento de Posicionamiento

Estos hallazgos no los difundimos solo desde INTERFISH, sino que están respaldados por expertos en nutrición, salud pública y sostenibilidad a través del Decálogo-Documento de Posicionamiento promovidos desde INTERFISH, elaborado por doctores, investigadores y catedráticos en nutrición, cardiología y otras especializaciones.

El documento analiza en detalle los beneficios del consumo de estas especies y la ingesta recomendada en cada etapa de la vida, incluyendo necesidades específicas de niños, adultos, embarazadas y personas mayores.

Pesca selectiva

El consumo responsable también tiene un componente ético y sostenible. Elegir especies procedentes de palangre de superficie apoya una pesca selectiva, con altos estándares de cumplimiento y respeto por el medio ambiente. Alternar entre distintas especies permite aprovechar sus ventajas nutricionales sin comprometer la sostenibilidad de los océanos.

Informar al consumidor sobre estas elecciones conscientes forma parte de nuestra misión: un pescado predador consumido de forma responsable no es un riesgo, sino una oportunidad para combinar salud individual y cuidado ambiental.

Pilar económico

Asimismo, el consumo de pescado y predadores también es economía y contribución al estado de bienestar. La actividad pesquera constituye un pilar esencial para la economía de numerosos territorios, generando empleo directo e indirecto y aportando valor añadido a toda la cadena alimentaria. El informe de Cátedra ARDÁN, publicado este año 2026, recoge que INTERFISH representa alrededor de 5.000 empleos, familias, dependientes directamente, con una economía de 855 millones de euros y 289 de Valor Añadido Bruto, por lo que la sitúan como un sector “pilar estratégico”.

Vistos los desafíos de la dieta moderna, las ventajas nutricionales de los predadores como el pez espada, tintorera y marrajo y su importancia económica, parece evidente que incentivar su consumo es una medida sensata.

Reducción del IVA

Ante esto, otra realidad: el precio y el poder adquisitivo. El incremento del coste del pescado está condicionando su acceso

para una parte relevante de la población, lo que obliga a reflexionar sobre medidas que faciliten su acceso a consumo.

Por ello, desde la Universidade de Santiago de Compostela y la Universidad de A Coruña, es decir, de nuevo, con el uso de ciencia, se ha planteado la medida de reducción del IVA del pescado al 5 % asegurando, por simulaciones econométricas que muestran que el aumento del consumo permitiría mantener niveles de recaudación para el Estado equivalentes, y que impulsaría la generación de empleo, el crecimiento económico y un aumento del Valor Añadido Bruto. ¿Es momento de retomar el tema? ¿No está suficientemente justificado que dinamizar la pesca es clave para tantos factores (salud, economía, ética)?

Diálogo entre los distintos ámbitos

Sin embargo, debemos ser claros: ningún cambio significativo en la percepción y el consumo de los peces predadores puede lograrse de manera aislada. En este ecosistema, INTERFISH desempeña un papel de articulación, facilitando el diálogo entre los distintos ámbitos y actores, promoviendo una comunicación basada en el rigor y la responsabilidad.

Así pues, las autoridades tienen la capacidad de establecer recomendaciones claras y coherentes. Los medios de comunicación desempeñan un papel clave en la transmisión de información rigurosa y contextualizada. Los líderes de opinión pueden contribuir a integrar estos productos en la conversación cotidiana sobre alimentación y salud desde una perspectiva pedagógica.

Del mismo modo, las políticas públicas deben incorporar este enfoque de manera transversal. Incentivar el consumo de pescado, incluyendo específicamente especies predadoras, no es únicamente una cuestión sectorial ni partidista, sino una estrategia de salud pública, desarrollo económico y sostenibilidad ambiental.

La reducción del IVA del pescado al 5 %, sugerida por estudios de universidades como la de Santiago de Compostela y la de A Coruña, es un ejemplo claro de cómo la política económica puede alinearse con la nutrición y la pesca sostenible, beneficiando a la sociedad en su conjunto y generando empleo sin comprometer la recaudación estatal.

En definitiva, la recomendación no es rígida ni uniforme. Cada persona puede adaptar la frecuencia y cantidad a sus necesidades y preferencias. La moderación, la diversificación y la educación son esenciales. Consumir pescado diariamente es recomendable, integrando especies como el pez espada, tintorera o marrajo dos veces por semana, de manera segura y nutritiva, fomentando hábitos de alimentación consciente.

Colaboración transversal

Disfrutar de los peces predadores con conocimiento y responsabilidad es una oportunidad para nutrirse bien, cuidar la salud y contribuir a la sostenibilidad de los océanos y a la economía interna. Y dinamizar este mensaje no es tarea de INTERFISH ni de ninguna institución por sí sola, pues requiere un compromiso compartido, coordinado y constante entre todos los actores implicados. INTERFISH es el mejor espacio de reunión y consulta de la que obtener información de toda la cadena y del sector.

Cada mensaje, cada acción y cada política suma: desde la divulgación científica hasta la política económica, pasando por la educación alimentaria y la sostenibilidad pesquera. Solo con esta colaboración transversal será posible revertir la imagen catastrofista, reforzar la salud pública, proteger nuestros océanos y consolidar una industria que sustenta a tantas familias.

Seis días a la semana de pescado, dos días de los grandes: Puz espada, tintorera, marrajo. ■

