



ACUIPACÍFICO



Revista del Programa de Tecnología en Acuicultura de la Universidad del Pacífico

Foto: Río Agua Clara
Autor: Mario A. Mayolo Obregón

COMAMOS PESCADO Y MARISCOS

Cinco beneficios de consumirlos

Lury Nohemy García Z*.

Porción recomendada y consumo per cápita

Con un modesto consumo de aproximadamente unos 224 a 336 gramos por porción, en la semana, los pescados y los mariscos pueden proporcionar beneficios saludables, una mejora general en calidad de vida y mayor longevidad. Se ha comprobado científicamente que la probabilidad de mortalidad por cualquier causa se reduce en un 17%, y las enfermedades cardiovasculares en un 36% en aquellas personas que consumen pescado, proporcionando así grandes beneficios a la salud pública de la población. El consumo per cápita anual de pescados y mariscos en el mundo es de aproximadamente unos 17-18 kilogramos.

En Colombia, el consumo de productos pesqueros o acuícolas es de solo 5-6 kilogramos, el cual es bastante bajo frente a los 45-50 kilogramos que se consume anualmente de otras carnes. Con base en las cifras anteriores, con un aumento modesto de otros 7-8 kilos de consumo anual de productos acuícolas, se pueden aprovechar los grandes beneficios que ofrecen estos alimentos.

*Figura 1. Preparación del pescado en zona rural de Buenaventura
Foto: Tabares (Buenaventura 2013)*



* Docente investigadora del Programa Tecnología en Acuicultura, Universidad del Pacífico.

Alimento nutritivo y saludable

El pescado y los mariscos son alimentos nutritivos ya que su carne contiene proteína de alta calidad, fácil de digerir y asimilar por el cuerpo. 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 (aquellos de cadena larga o poli-insaturados), 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). Varias líneas de investigación indican que el DHA y EPA son los principales componentes activos que aseguran los beneficios saludables y efectividad terapéutica al consumo de pescados 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, ayudando 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 bebé durante el embarazo, la lactancia. Además, previene enfermedades cerebrales en la vejez como el Alzheimer. Los 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 es encontrada sólo en animales. Los pescados y mariscos también son alimentos de alto contenido en minerales esenciales como el selenio, hierro, fósforo, zinc, cobre y el magnesio. El cuerpo humano, por ejemplo, solo necesita pequeñas cantidades de selenio, ya que este puede contrarrestar el efecto tóxico del mercurio, que es materia de preocupación de salud con algunas especies de pescado y mariscos.

Alimento rápido de preparar, y de carnes tiernas y fáciles de digerir

Los pescados y los mariscos son fáciles de preparar, cocinar y conservar, pues sus carnes son tiernas y fáciles de digerir. La organización de las fibras musculares en peces y mariscos es bastante diferente a las de los 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 de alto rendimiento de canal

Los pescados y mariscos son los animales más eficientes en la transformación de alimento en carne. Además, debido a la anatomía estructural de estos animales, el porcentaje de tejido magro o carne comestible puede alcanzar hasta más del 80% en canal, apreciablemente mayor que en la mayoría de animales domésticos terrestres. Así, entonces, se podría decir que la proteína de pescado y mariscos podría ser la más barata del mundo de origen animal que se puede obtener o producir. Esto le daría el precio más bajo y la calidad más alta de proteína al consumidor.

Acuicultura, una actividad de producción de alimento sostenible

Los pescados y mariscos se pueden obtener a través de la agricultura acuícola o acuicultura, como es comúnmente llamada.

La acuicultura es un método eficiente y sostenible para la producción de productos acuícolas. Tradicionalmente, la pesca extractiva en lagos, ríos, mares y lagunas costeras ha sido la fuente principal de pescados y mariscos destinados al consumo humano. A medida que la población humana mundial incrementa e incorpora a su dieta alimentos naturales y saludables, este recurso natural es sometido cada vez a más presión extractiva llevando a la sobrepesca a las diferentes poblaciones de peces y mariscos. Como resultado, la acuicultura se está desarrollando rápidamente en todo el mundo, con una tasa promedio anual de crecimiento de un 6-8% durante las últimas décadas, siendo más rápida que cualquier otro sector de la agricultura de alimentos.