

XXIII Jornadas Técnicas de  
Difusión del Sector  
Pesquero de Celeiro

# PESCADO Y SALUD

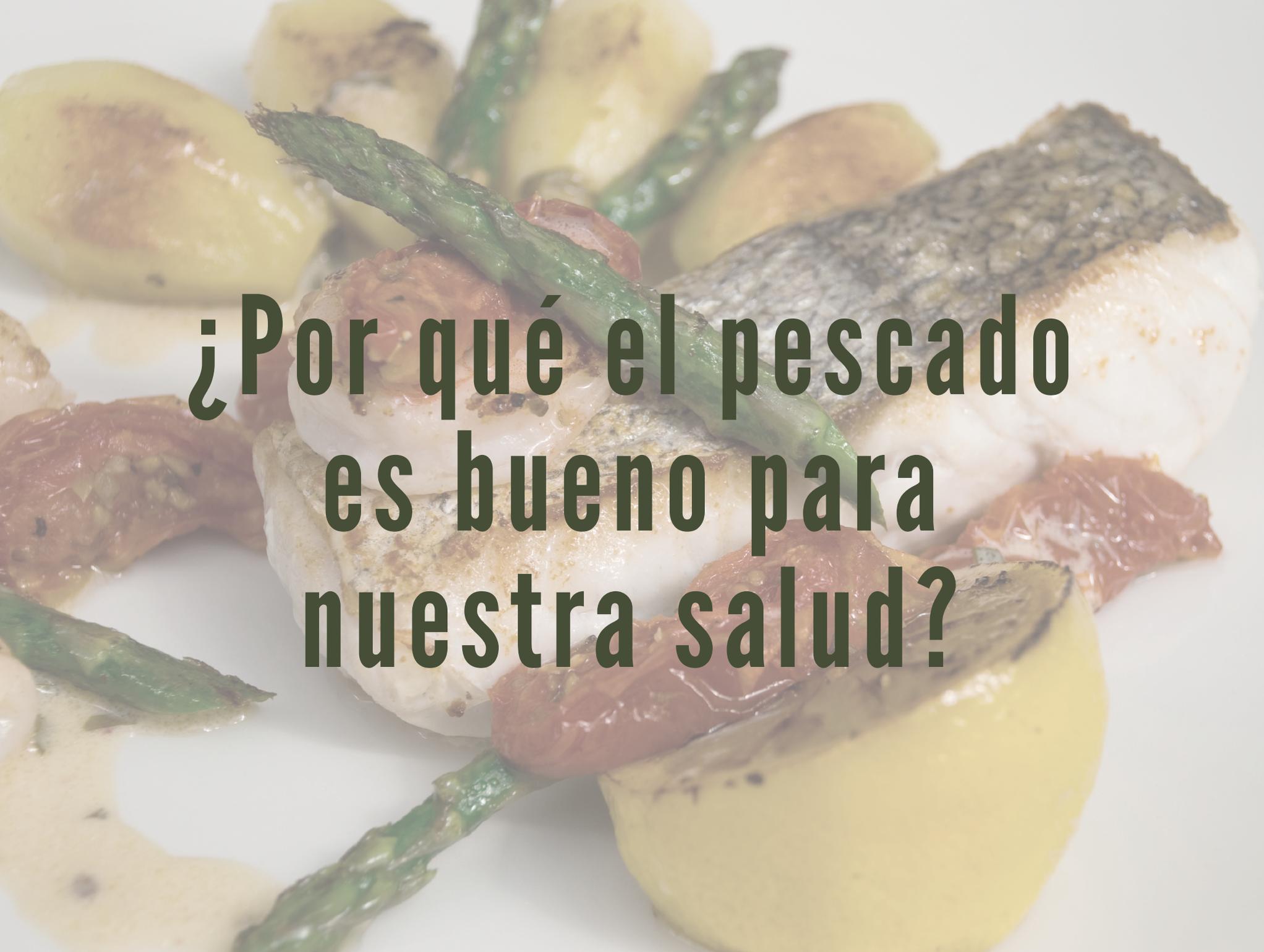
S I L V I A G I L

Departamento de Calidad y  
Seguridad Alimentaria

F E D E P E S C A



FEDEPESCA



**¿Por qué el pescado  
es bueno para  
nuestra salud?**



# PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

El pescado contiene un elevado porcentaje de proteínas de valor biológico que contienen aminoácidos esenciales y son fácilmente absorbidas por nuestro organismo.

# APORTE DE VITAMINAS Y MINERALES

Vitaminas del Grupo B

Pescados azules: Buena fuente de Vitaminas A, D y E

Minerales: Yodo, Fósforo y Zinc

Pueden ser buena fuente de calcio cuando se consumen con espina





# ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

- Mayor proporción en pescado AZUL
- Acción antitrombica y previenen arritmias
- Vasodilatadores
- Reducen la Trigliceridemia
- Mejoran el perfil lipídico

# Beneficios de comer pescado a cualquier edad



- Desarrollo Retiniano
- Desarrollo Sistema Nervioso Central
- Disminuye el riesgo de que el bebé esté dentro del espectro autista



- Desarrollo Social
- Mejora en el aprendizaje
- Disminuye el riesgo de padecer problemas emocionales

# Beneficios de comer pescado a cualquier edad



- El pescado aporta aminoácidos y ácidos grasos esenciales.
- 3 o 4 veces a la semana imprescindible para una dieta equilibrada
- Aporte de vitaminas y minerales
- Previene enfermedades cardiovasculares



- Previene enfermedades cardiovasculares
- Importante el aporte de Calcio en pescados que se toman con espina
- Aporte proteico y de ácidos grasos



# PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

- Tabaquismo
- Hipertensión Arterial
- Diabetes Mellitus
- Hipercolesterolemia
- Obesidad
- Estrés
- Sedentarismo
- Frecuencia Cardíaca
- Enfermedad Periodontal
- Mala Alimentación



# PRINCIPALES FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR

- Hipertensión Arterial
- Diabetes Mellitus
- Hipercolesterolemia
- Obesidad
- Mala Alimentación



# 21%

Porcentaje en el que se reduce el riesgo de mortalidad coronaria si se ingieren de 2 a 4 raciones de pescado semanales

Estudio Universidad Zheijiang (2012)

**9.000 MILL  
€**

Gasto Enf.  
Cardiovasculares  
España (Fundación  
Española del Corazón)

**3-4 G DIARIOS  
DE OMEGA 3**

Reducción 45%  
Hipertrigliceridemia

"El Pescado en la  
Dieta. Comunidad  
de Madrid"

**29.2%**

Mortalidad Enf.  
Cardiovasculares  
Principal causa  
mortalidad (INE,  
2017)



# EL PESCADO: EL MEJOR ALIADO CONTRA LA DEPRESIÓN Y OTRAS ENFERMEDADES MENTALES

Puede reducir hasta un 17% la  
probabilidad de padecer depresión

Reduce el riesgo de padecer  
esquizofrenia para aquellas  
personas en riesgo de padecerla

Puede estar relacionado con la  
prevención de la aparición de  
Alzheimer



**¿Por qué entonces  
desciende el  
consumo en  
nuestro país?**

# VARIOS FACTORES IMPLICADOS

CAMBIOS  
ECONÓMICOS

CAMBIOS  
SOCIALES

CAMBIOS EN  
LOS MODELOS  
DE FAMILIA

ALEJAMIENTO  
DE LA DIETA  
MEDITERRÁNEA

PERCEPCIÓN  
DEL  
CONSUMIDOR

MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN



## **CADA VEZ CIRCULAN MÁS NOTICIAS NEGATIVAS EN EL LUGAR DEL MUNDO CON MAYORES ESTÁNDARES DE SEGURIDAD**

- 6,5 Noticias de Seguridad Alimentaria vs 4,9 en 2013
- Sólo un 4,3% estaban firmadas por expertos
- En 2015, 211 noticias citaban la palabra "riesgo"
- El 44,6 % de esas noticias tenía un enfoque NEGATIVO

"Seguridad Alimentaria en la prensa del País Vasco en 2015; ELIKA"



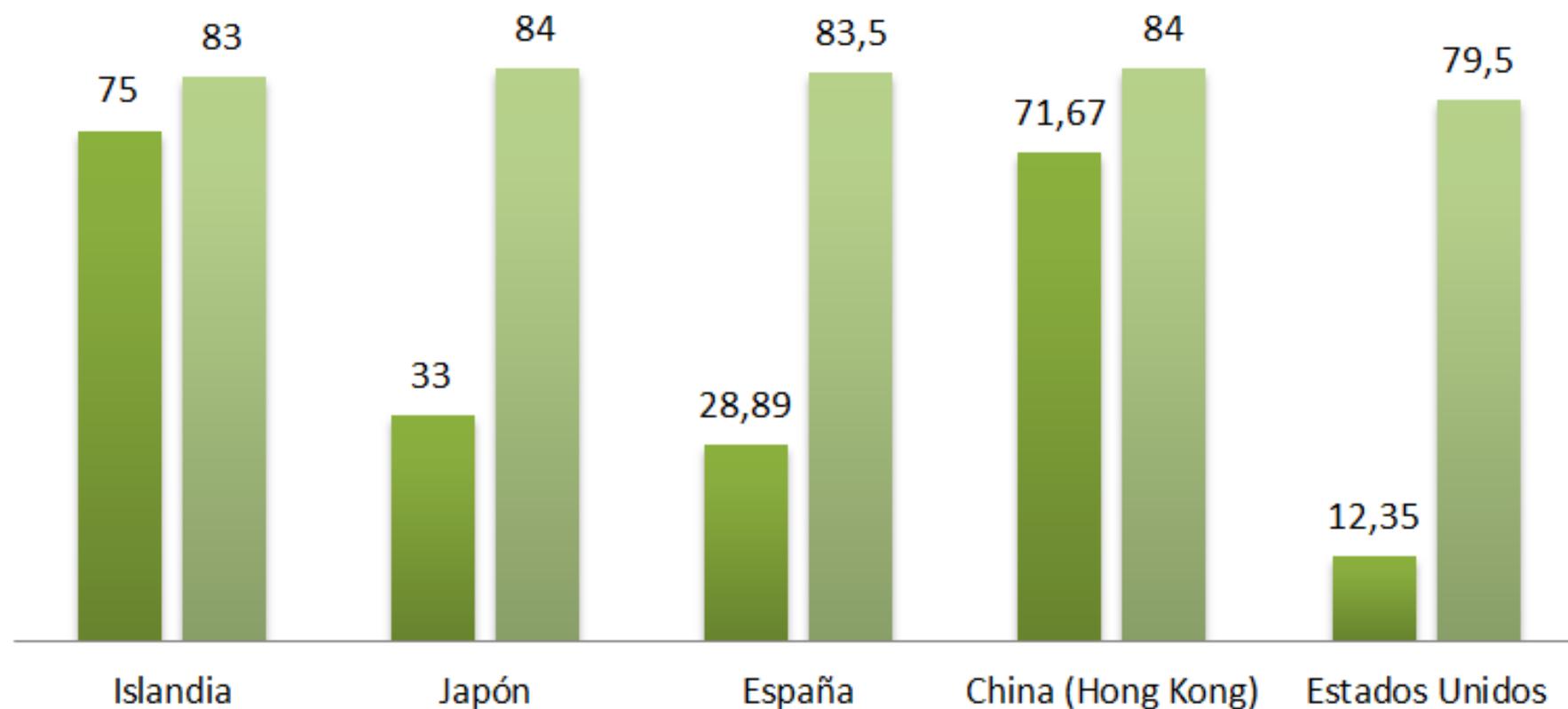
**Cuando los  
beneficios superan  
ampliamente a los  
riesgos...**

**#comepescado**

## Consumo de Pescado y Esperanza de Vida

■ Consumo anual pescado (Kg per cápita)

■ Esperanza de Vida (años)



Datos consumo de pescado: FAOSTAT

Datos esperanza de Vida; Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA)



XXIII Jornadas Técnicas de  
Difusión del Sector Pesquero de  
Celeiro

**MUCHAS GRACIAS**

S I L V I A   G I L  
F E D E P E S C A