

Consumo e ingesta de pescado

Por: Nelson Avdalov (*)



Muchas veces cuando se interpretan las estadísticas pesqueras sobre consumo de pescado, como las de la FAO, se puede llegar a conclusiones erróneas, derivadas de mala interpretación.

Por ejemplo; cuando decimos, siguiendo las estadísticas de la FAO, que el consumo de pescado es de 50 kilogramos por habitante por año, no todos interpretamos lo mismo. Seguramente una persona familiarizada con las estadísticas de FAO, sepa de que se trata de "equivalente en peso vivo", o sea que esos 50 kilogramos corresponden a pescado entero tal como sale del agua.

Pero mucha gente cuando ese dato se saca de contexto del cuadro donde se encuentra originalmente y no se aclara que se trata de "equivalente peso vivo" comete el error de interpretar que este número significa que cada habitante ha ingerido o "comido" esos 50 kilos de pescado que figuran en las estadísticas.

?Y cual es el error?. Que para calcular la "ingesta" se hace necesario multiplicar esos 50 kilogramos tomados de la estadística por el factor de conversión derivado de la forma de preparación o elaboración del producto.

Por ejemplo si ese pescado se consume en forma de filetes, tendríamos que dividir los 50 kilos por el rendimiento de cada filete (supongamos 35%); lo que nos daría 17,5 kilogramos. O sea que cuando la estadística muestra que el consumo es de 50/kg/habitante/año equivalente en peso vivo, también está diciendo que cada habitante en realidad "ingiere o come" 17,5 kilogramos de pescado.

Si en cambio lo que se consume fuera en forma de H&G (descabezado y eviscerado), lo que se debe hacer para calcular la ingesta es "como en el caso de los filetes" dividir el peso total (50 kilos) entre el rendimiento del H&G que supongamos que en nuestro ejemplo es del 45%.

Esto nos da 22,5 kilogramos; entonces suponemos que la ingesta es de ese valor, pero si consideramos que la persona que ingiera ese producto posiblemente no se va a comer ni el espinazo ni las aletas entonces el valor real de la ingesta será de una cifra menor que 22,5 kilogramos y seguramente mayor que el 17,5 kilogramos. Para ayudar a esclarecer, veamos un poco las definiciones y los usos de los términos que estamos utilizando y veremos que surgen algunas diferencias que son muchas veces responsable de este error de interpretación:

Consumo aparente: Es el término utilizado por la FAO en sus estadísticas haciendo la aclaración de que se trata de "toneladas de peso vivo", y que los valores de Kg/año por país se tratan de "Suministro por persona".

Es evidente (aunque la mayoría de la gente no lo sabe) que para calcular la ingesta debemos multiplicar este valor por un coeficiente de conversión de acuerdo a la especie y al producto elaborado o cuando extraemos un valor de ese cuadro estadístico debemos dejar bien en claro de lo que se trata para evitar las tan frecuentes malas interpretaciones.

Consumo: (Según una de las definiciones del diccionario de la Real Academia). "Utilizar comestibles u otros bienes para satisfacer necesidades o deseos".

Consumo de Alimentos o Alimentos consumidos: (Según los nutricionistas, médicos, tecnólogos). Sinónimo de Ingesta.

Ingesta: Cualquier sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición pudiendo ser alimentos sólidos o líquidos y por lo tanto podemos definir "**ingestión**" como la introducción del alimento al sistema o aparato digestivo, que se realiza a través de la boca para su ulterior transformación mecánica, química y enzimática.

Dieta: Este término establece la pauta en la que se establece al conjunto y cantidades mínimas y máximas de alimentos que se consumen normalmente.

La dieta en los seres humanos y animales se considera equilibrada cuando cumple con el aporte de todos los nutrientes y energía en cantidades suficientes para permitir mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.

Esta dieta equilibrada es específica de cada individuo o grupos de individuos, y presenta variaciones de acuerdo a su sexo, su edad y su estado de salud. Obviamente además existen un sinnúmero de factores (geográficos, sociales, ambientales, económicos, patológicos, etc.) que influyen. Desde el punto de vista nutricional, las proteínas son uno de las principales elementos que justifican la ingesta de pescado", ya que

estas son indispensables para la vida y el desarrollo sano de las personas.

Como la mayoría de los elementos nutricionales su requerimiento está sujeto a diferentes variables, de acuerdo a la edad, sexo y condiciones:

- Los bebés necesitan aproximadamente 10 gramos al día.
- Los varones adolescentes necesitan hasta 52 gramos al día.
- Las mujeres adolescentes necesitan 46 gramos al día.
- Los hombres adultos necesitan alrededor de 56 gramos al día.
- Las mujeres adultas necesitan aproximadamente 46 gramos al día.
- Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, la ingesta recomendada se eleva a 71 gramos de proteína al día.

La observación que se hace es que seguramente los profesionales que tienen responsabilidad en instituciones tales como Ministerios de Salud, u oficinas o agencias de planificación de la nutrición humana que son los responsables de la Seguridad Alimentaria, sobre todo en los países más pobres o están **malinterpretando** las estadísticas y sobreestimando la información nutricional o dichas estadísticas no le reportan la información relevante y necesaria, cual es la ingesta real de pescado.

No vamos a discutir aquí si las estadísticas deberían proporcionar o no esa información. El hecho real y objetivo es que a este personal profesional vinculado a la salud y a la "Seguridad Alimentaria" en la mayoría de las veces no dispone de la información necesaria para el correcto desempeño de su actividad así como tampoco dispone ni la información clara de cómo hacer un estimado de la misma. (cuadros de conversión de rendimientos).

(*) Nelson Avdalov es Director de Proyectos de INFOPECA y Editor responsable de la Revista INFOPECA Internacional