

Encuesta sobre el consumo de Pescado aplicada a adolescentes de escuelas de nivel secundario.

ARGENTINA

Marcela Alvarez¹, Mabel Ortega¹, Karina Castaldo¹, Soraya Corvalan².

¹. Ministerio de Agroindustria de la Nación

². INIDEP



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

1161 encuestas en tres ciudades •



Formulario

Encuesta a alumnos de secundaria

*Campo obligatorio



1. Colegio al que pertenece *

2. Edad : *

3. Sexo : *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
 Femenino

4. ¿Podés decirme cuál es el nivel educativo alcanzado por el principal sostén de tu hogar? (Padre, madre o tutor) *

Marca solo un óvalo.

- Hasta primario incompleto
 Primario completo
 Secundario completo
 Terciario / universitario incompleto
 Terciario / universitario completo o superior

5. ¿Te gusta el pescado? * Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 Nunca comí

6. ¿Y los mariscos?

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No
 Nunca comí
 No sé qué son

7. ¿Con qué frecuencia comes pescados y/o mariscos? * Marca solo un óvalo.

- Dos o más veces por semana
 Una vez a la semana
 Cada 15 días
 Una vez al mes
 Solo en semana santa
 No como pescado ni mariscos Pasa a la pregunta 12.

8. ¿Dónde los comés? (podés marcar más de una opción) * Selecciona todos los que correspondan.

- En tu casa o de un familiar
 En restaurantes
 En el comedor del colegio
 Otro: _____

9. ¿En tu casa, cómo suelen comprar los pescados o mariscos? (podés marcar más de una opción) * Selecciona todos los que correspondan.

- Enlatado
 Fresco
 Congelado
 Empanado (medallones, milanesas, bastones, etc.)
 Conservado en sal (anchova, bacalao)
 No lo sé
 Otro: _____

10. ¿Cómo los comés? (podés marcar más de una opción) * Selecciona todos los que correspondan.

- Frito
 A la parrilla
 Al horno
 En cazuela (guisado)
 Crudo
 Otro: _____

11. ¿Sabías que el pescado y los mariscos son un importante alimento para nuestro desarrollo? * Marca solo un óvalo.

- Sí.
 No. Pasa a la pregunta 13.

Si no comes pescado

12. ¿Cuáles son los motivos por los que no los consumís? (podés marcar más de una opción) * Selecciona todos los que correspondan.

- No me gusta el sabor
 No me gusta el olor
 No me gusta el aspecto
 No me gusta la consistencia o textura
 Tiene espinas
 En mi casa no lo cocinan
 No consumo carnes
 Soy alérgico
 Otro: _____

13. ¿Y si eligieras comerlos o probarlos, cómo preferís que sea? (podés marcar más de una opción) * Selecciona todos los que correspondan.

- Frito
 A la parrilla
 Al horno
 En cazuela (guisado)
 Crudo
 Otro: _____

Si tuvieras que seleccionar de las distintas carnes cuales son las más importantes para nuestra alimentación.

14. ¿Qué valor le pondrías comenzando por la más importante con el número 1, hasta la menos importante con el número 4? * Marca solo una sola opción por fila.

1 2 3 4

Carne de vaca
Carne de pollo
Carne de pescado
Carne de cerdo

15. La carne de pescado es la que mayor cantidad de nutrientes aporta a nuestro organismo. Sabiendo esto ¿vos, estarías dispuesto/a a comer más pescados o mariscos? * Marca solo un óvalo.

- Sí
No
Tal vez

16. ¿Qué es lo que haría que te decidás a incorporar más pescados o mariscos a tu alimentación? * Respuesta abierta

Escuelas



f IIC /41

TIC 741
Grupo público

Publicación de Andrea

Andrea Rodriguez compartió un enlace.
Ayer a las 8:56

Taller Aventuras Nutritivas
Agradecemos a Soraya Corvalan por la charla sobre "Pescado y Nutrición" que nos brindó el día lunes.
Compartimos una encuesta del Ministerio de Agroindustria para que puedan completar todos los estudiantes de la Escuela.
AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN

Encuesta a alumnos de secundaria

*Obligatorio

Colegio al que pertenece *

Your answer

Edad *

Your answer

Sexo *

Masculino

Femenino

Encuesta a alumnos de secundaria

DOCS.GOOGLE.COM

Me gusta Compartir



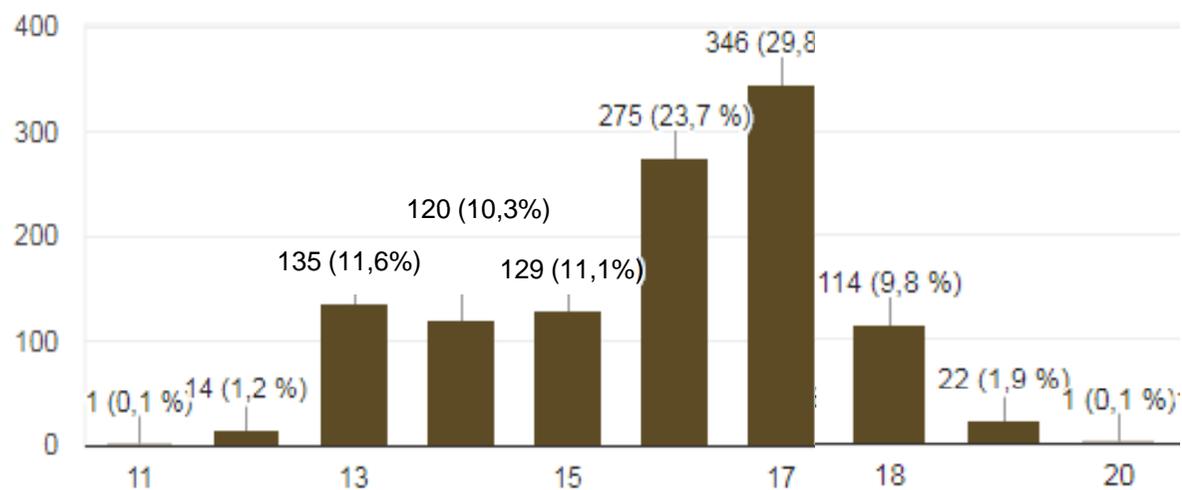
Escuelas



Resultados

Edad :

1.161 respuestas

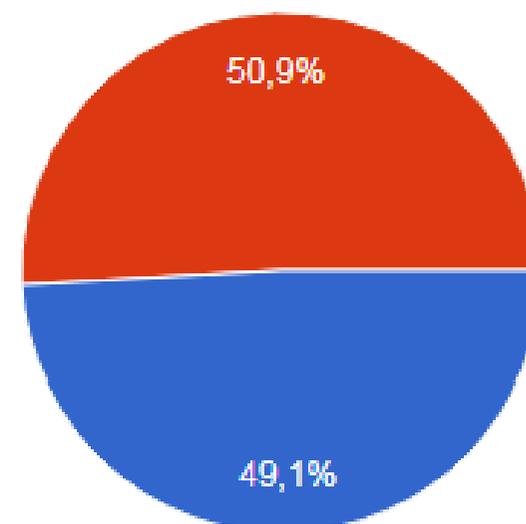


Sexo :

1.161 respuestas

Masculino

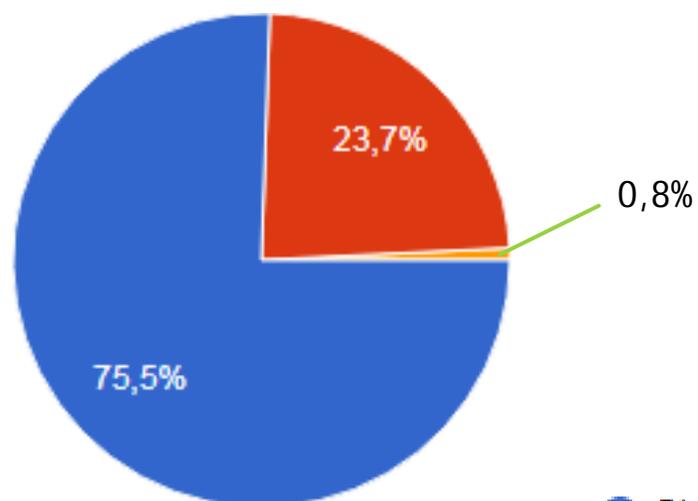
Femenino



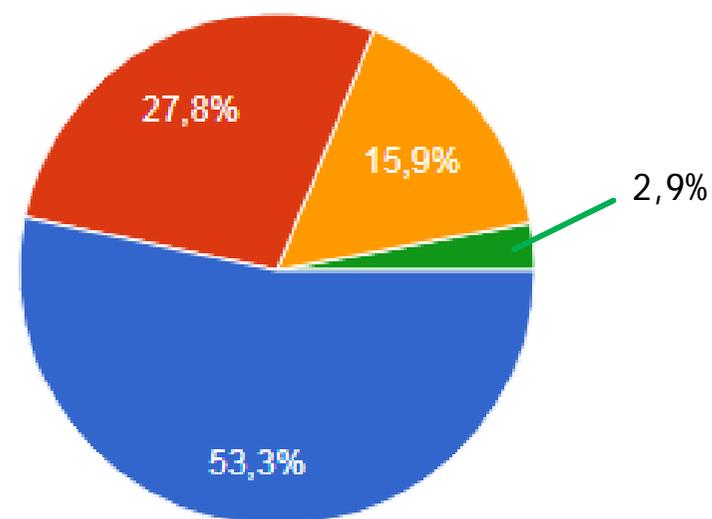
Resultados

¿ Te gusta el pescado ?

1.161 respuestas



¿ Y los mariscos ?

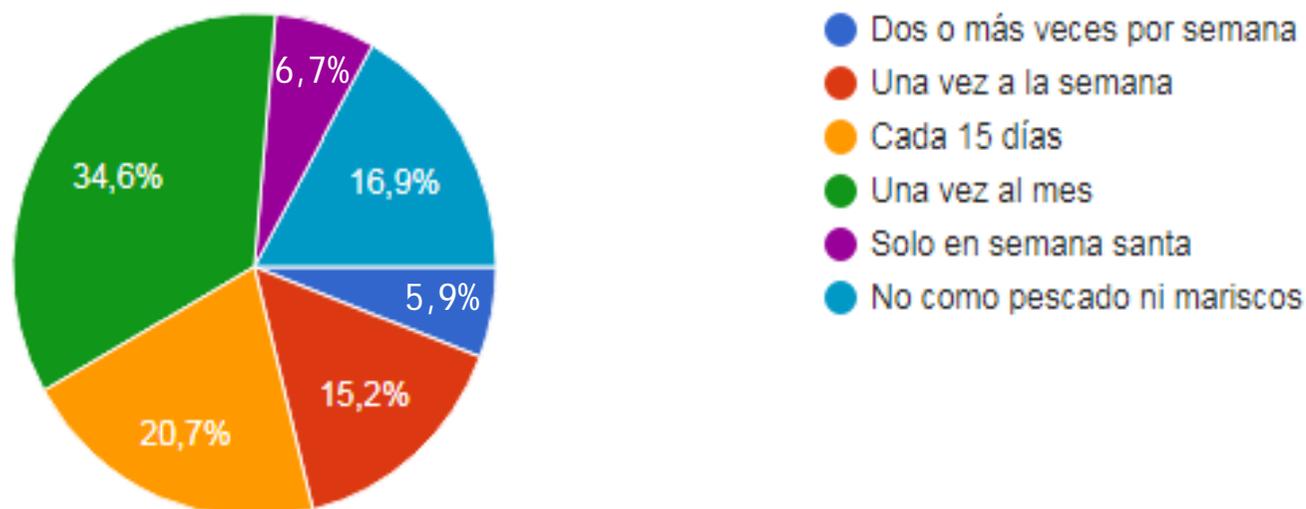


- Si
- No
- Nunca comí
- No sé qué son

Resultados

¿ Con qué frecuencia comes pescados y/o mariscos ?

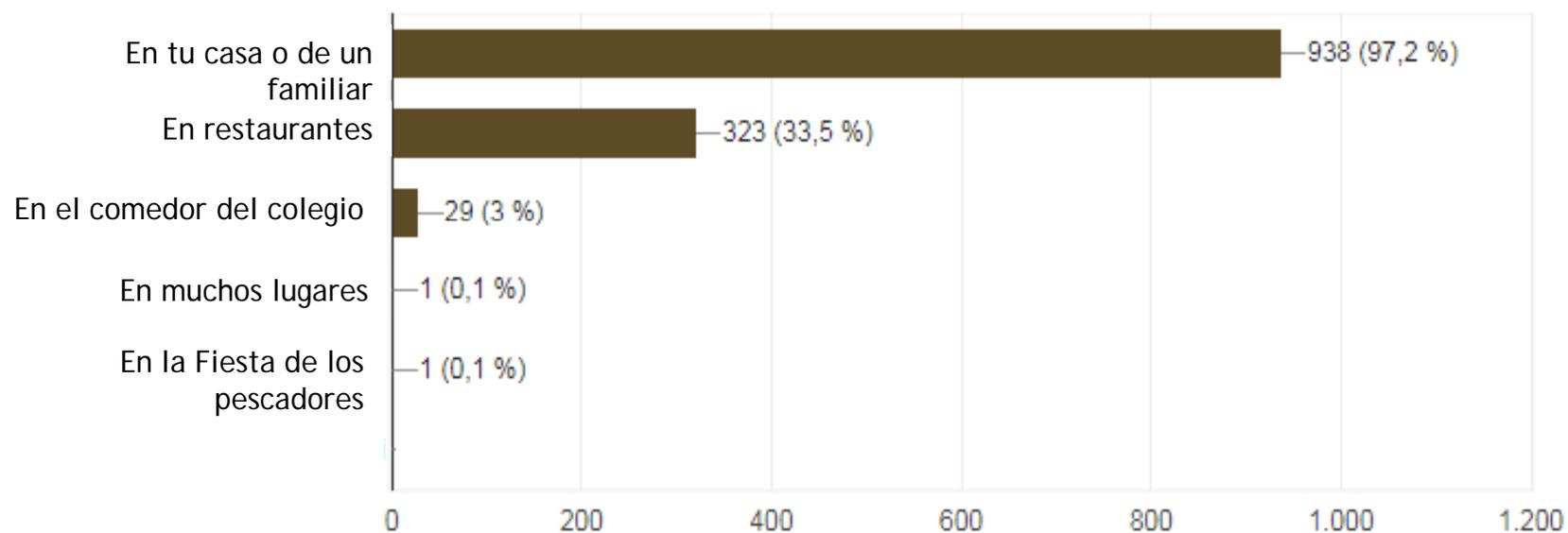
1.161 respuestas



Resultados

¿ Dónde los comés ? (podés marcar más de una opción)

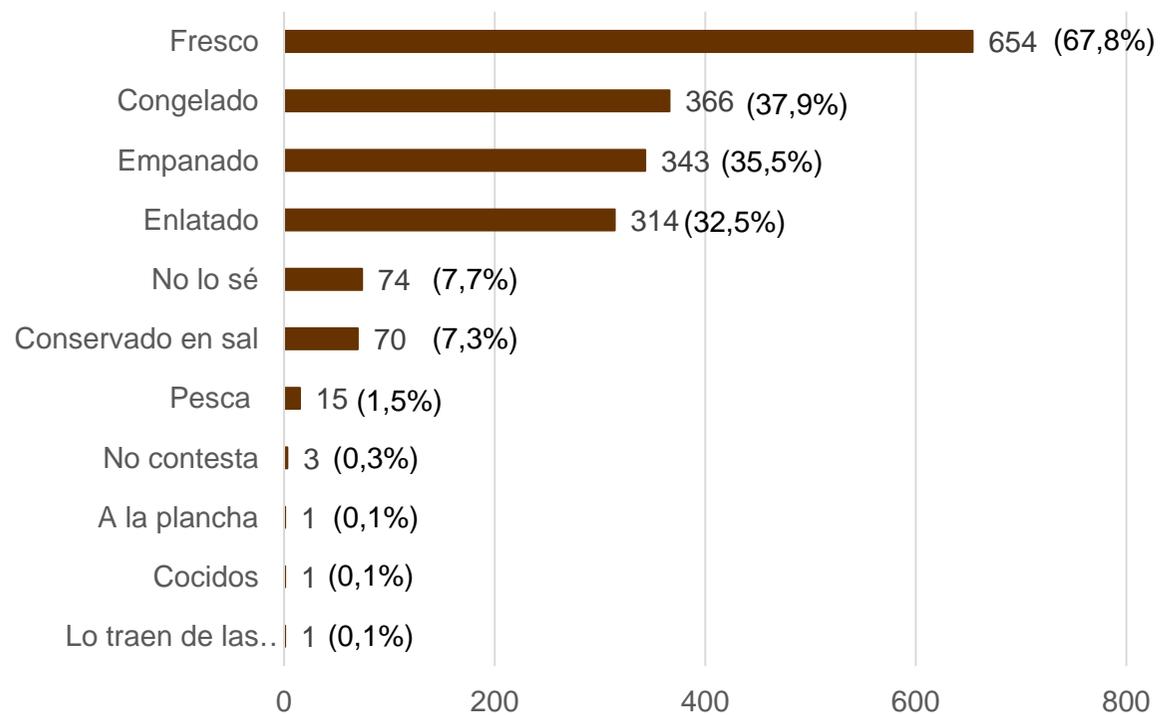
965 respuestas



Resultados

¿ En tu casa, cómo suelen comprar los pescados o mariscos ? (podés marcar más de una opción)

965 respuestas

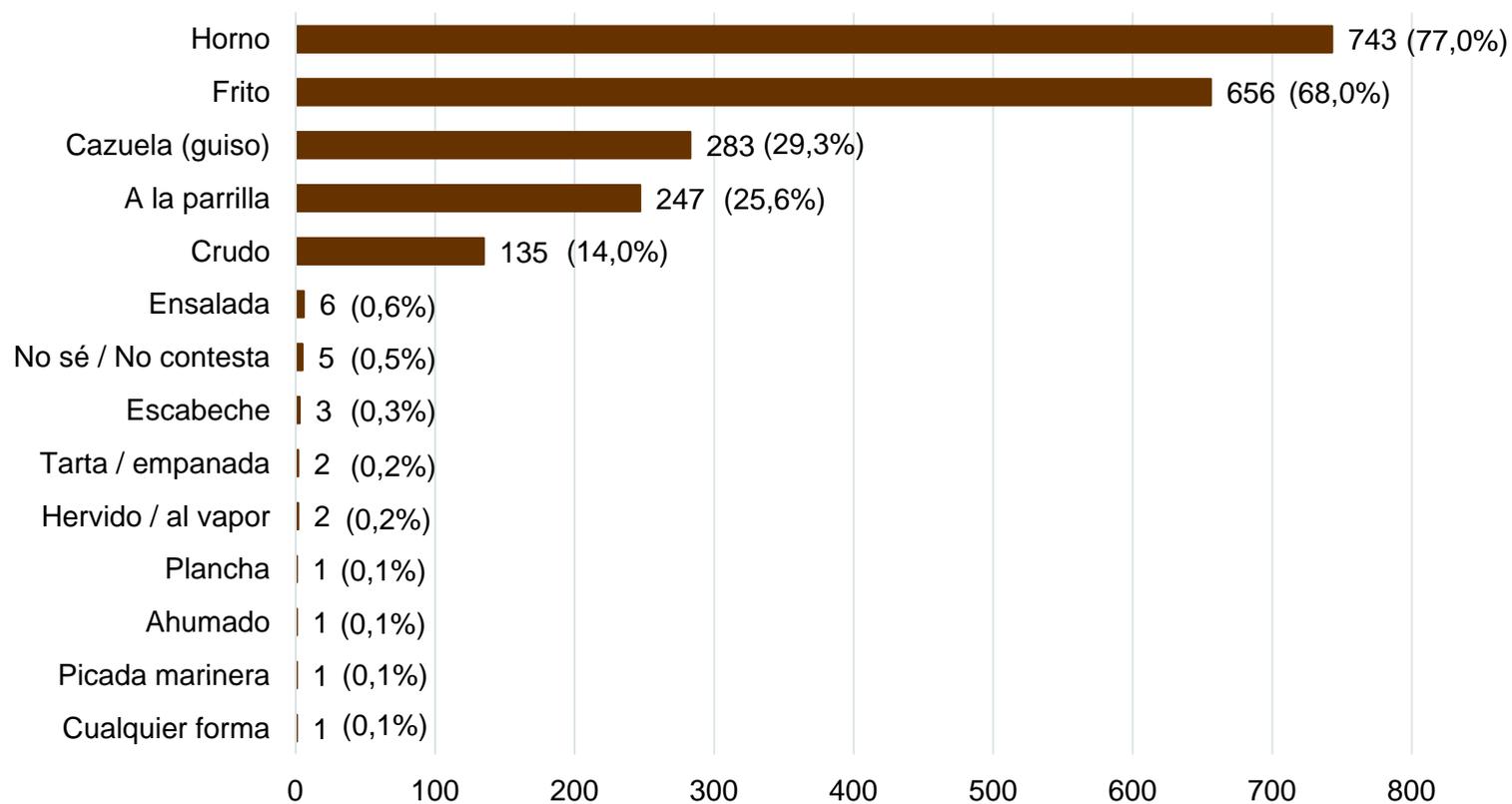


Resultados

¿ Cómo los comes ? (podés marcar más de una opción)



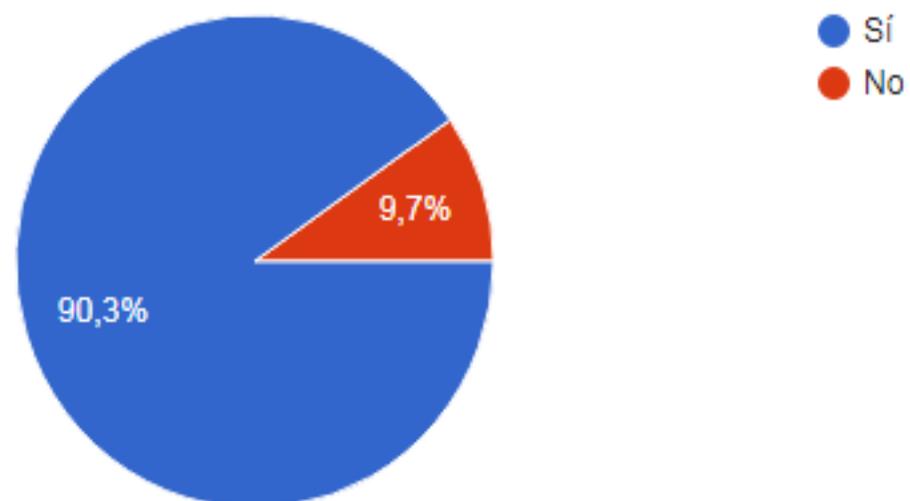
965 respuestas



Resultados

¿ Sabías que el pescado y los mariscos son un importante alimento para nuestro desarrollo ?

965 respuestas

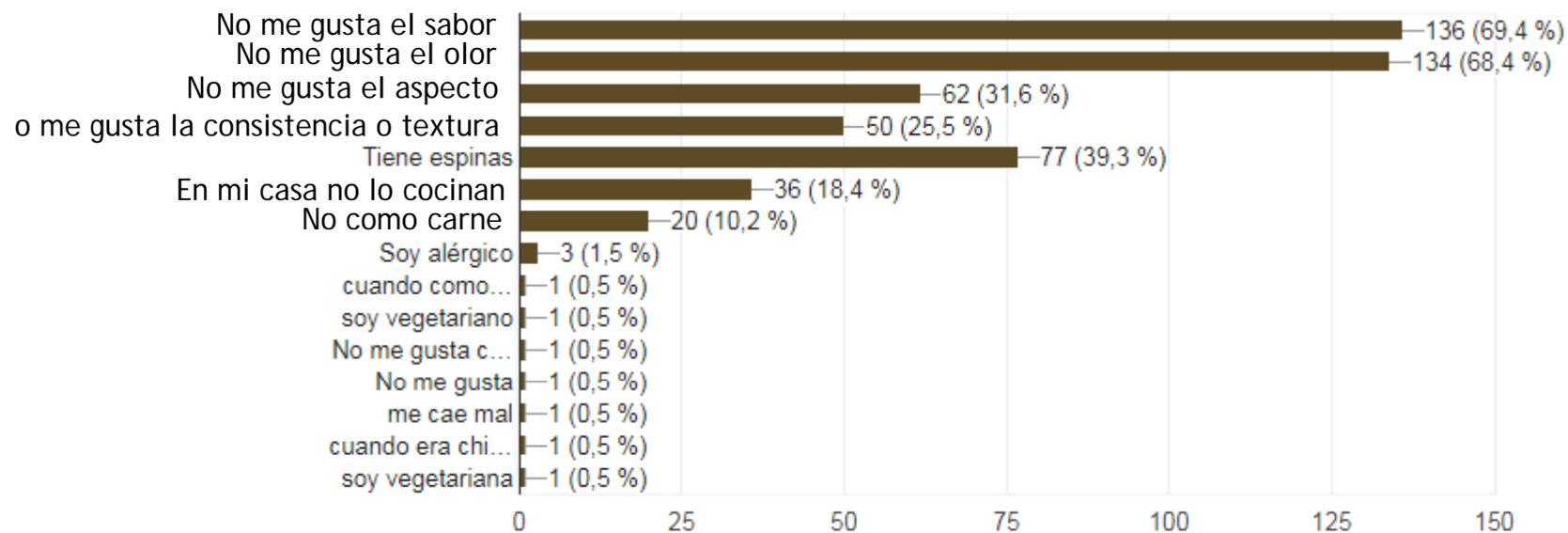


Resultados

Si no comes pescado

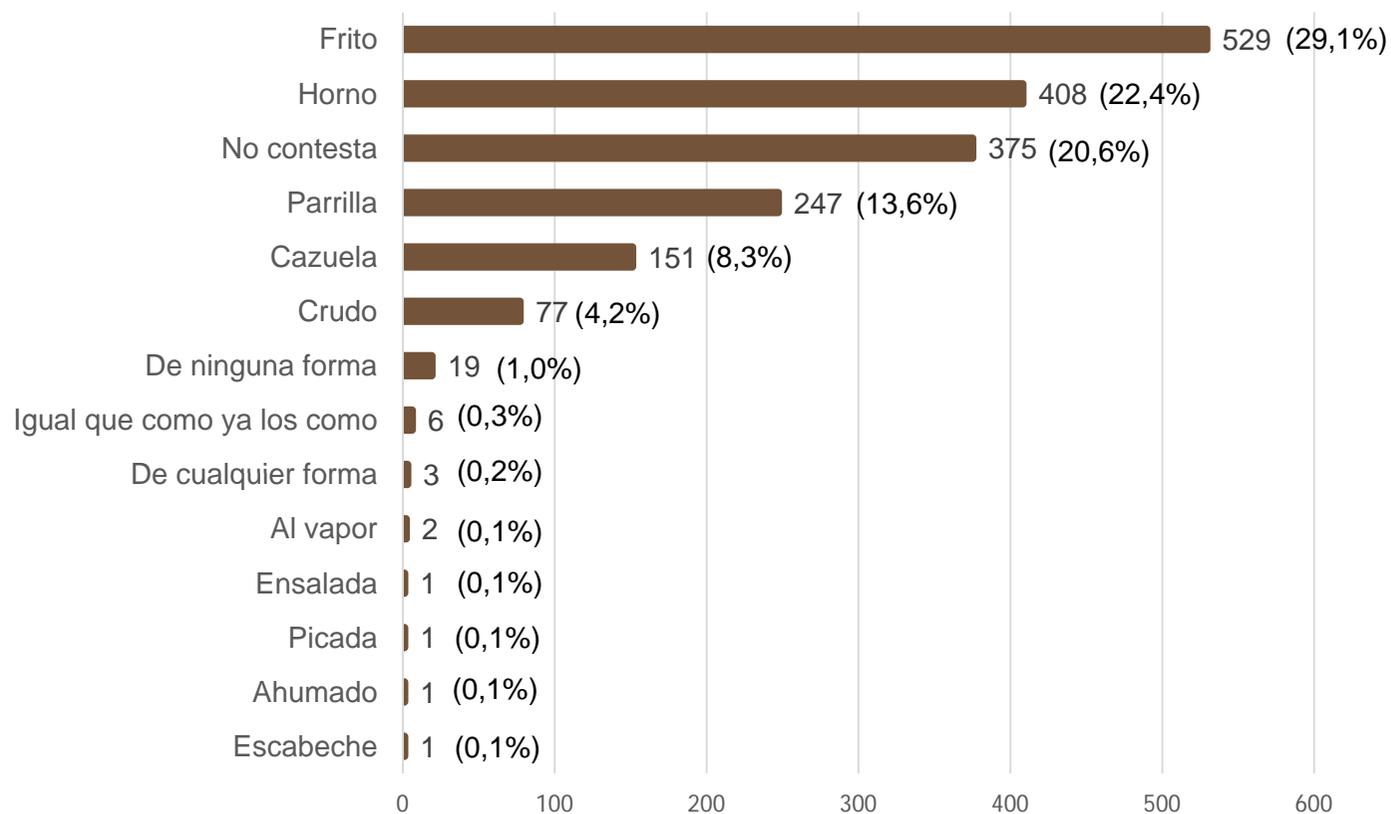
¿ Cuáles son los motivos por los que no los consumís ? (podés marcar mas de una opción)

196 respuestas



Resultados

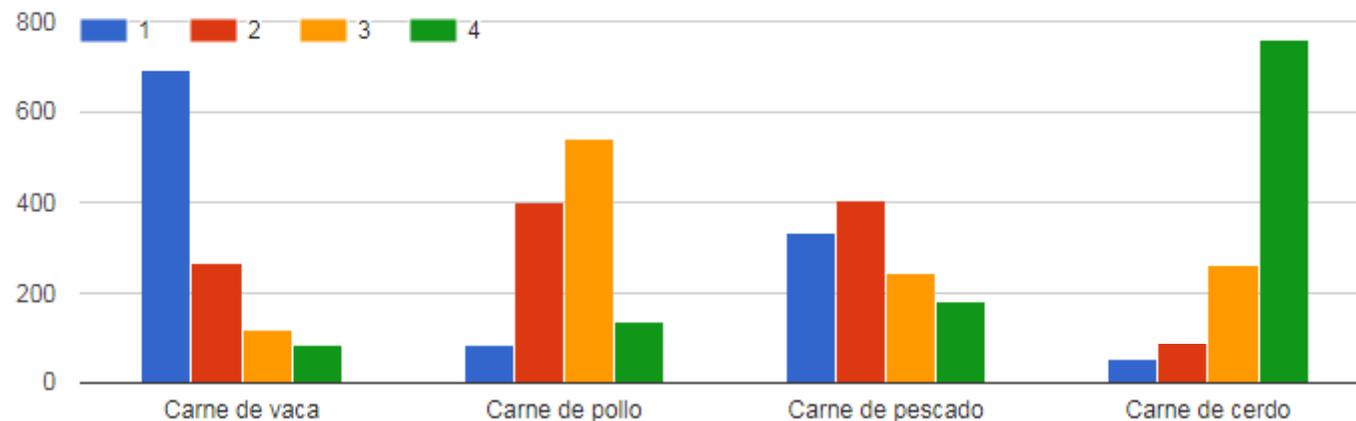
¿ Y si elegieras comerlos o probarlos, cómo preferís que sea ? (podés marcar mas de una opción)



Resultados

Si tuvieras que seleccionar de las distintas carnes cuales son las más importantes para nuestra alimentación.

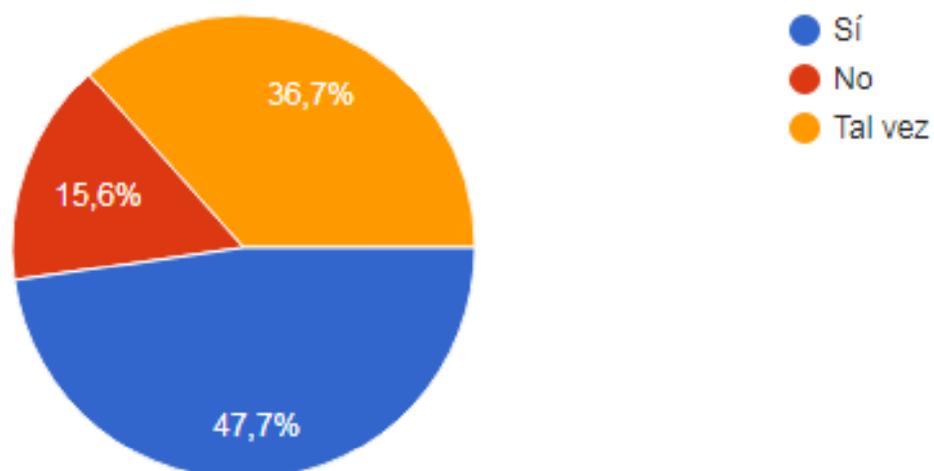
¿ Qué valor le pondrías comenzando por la más importante con el número 1 , hasta la menos importante con el número 4 ?



Resultados

La carne de pescado es la que mayor cantidad de nutrientes aporta a nuestro organismo. Sabiendo esto ¿vos, estarías dispuesto/a a comer más pescados o mariscos?

1.159 respuestas



Resultados

¿ Qué es lo que haría que te decidias a incorporar más pescados o mariscos a tu alimentación ? Respuesta abierta

1.161 respuestas

- Que en mi casa compren más
- Que los cocinen de diferentes maneras
- Saber lo importante que es para mi salud
- Que no tenga espinas
- Que me los hagan milanesas

NUTRICION Y EDUCACION ALIMENTARIA

INCLUI PESCADO EN TU ALIMENTACION



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación



INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO PESQUERO

<https://goo.gl/forms/65zRAj5IMDGQbLEx2>



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

Encuesta a alumnos de secundaria

**Obligatorio*

Colegio al que pertenece *

Tu respuesta

Edad : *

Tu respuesta

CADENA PRODUCTIVA PESQUERA MARITIMA



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación

2 Mar Argentino

Especies 1

¿Sabías que...

La costa marítima argentina tiene más de **4000 km de extensión**. Gracias a la convergencia de la corriente oceánica fría de Malvinas y la cálida de Brasil nuestro mar posee una de las mayores biodiversidades del mundo, con más de **416 especies de peces**, moluscos y crustáceos, **90 de las cuales resultan de interés pesquero**.



El **64%** de los organismos acuáticos que se pescan son peces (merluzas, corvina, pescadilla, lenguados, róbalo, entre otros). El **17%** son moluscos (calamar, vieira, mejillones, caracoles, etc). Y el **19%** restante son crustáceos (langostino, camarón, cangrejos).



PESCA ARGENTINA

Nuestro país está **entre los 25 principales países** productores de pesca marítima.



Exportamos a más
de 100 países



PRINCIPALES DESTINOS



El mar argentino tiene
una de las **mayores
biodiversidades del
mundo.**

MÁS DE 416 ESPECIES



90 DE INTERÉS
PESQUERO

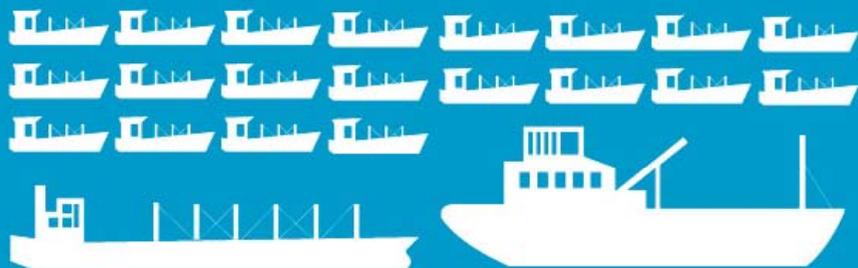
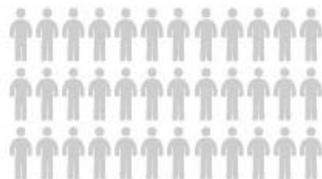


Industria

3

¿Sabías que...

La industria de la pesca emplea más de **20.000** personas.



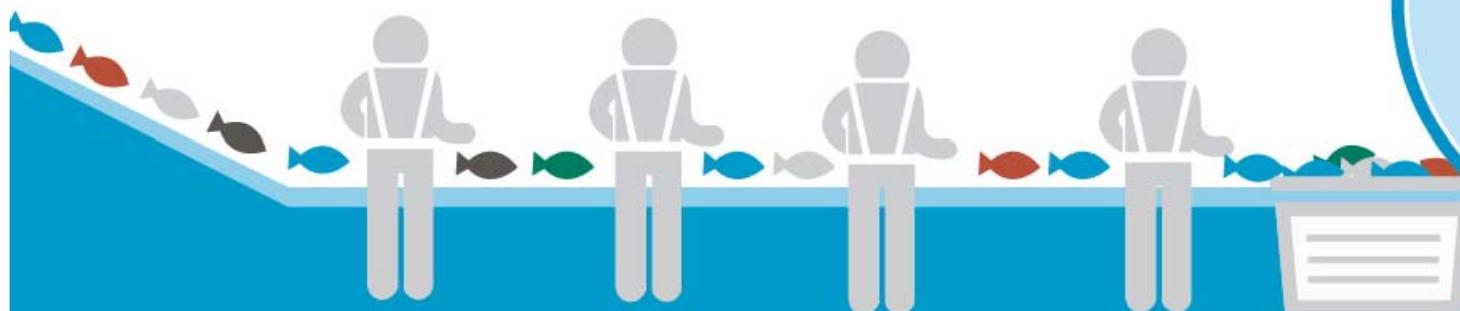
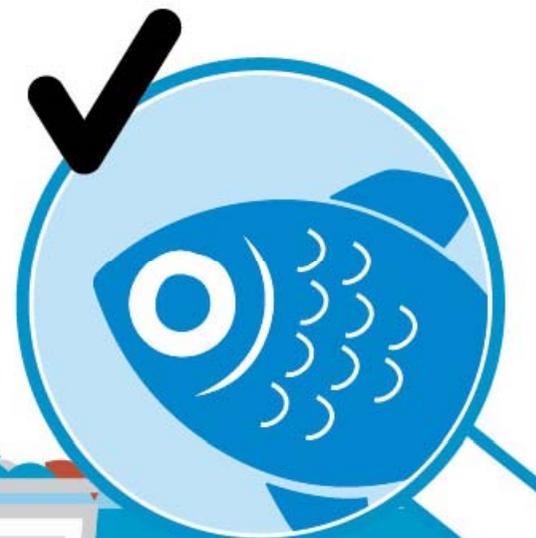
La flota está integrada por más de **940 buques**, que se clasifican en fresqueros (que conservan la pesca en hielo y la procesan en plantas en tierra) y congeladores (que procesan a bordo y descargan el producto congelado).

Procesamiento

4

¿Sabías que...

En las plantas de pesqueras se realizan procesos productivos y de evaluación de calidad de los productos garantizando su inocuidad.



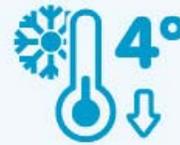
Las formas más comunes de procesamiento de pescado son:

-  eviscerado
-  desespinado
-  fileteado
-  enlatado
-  elaboración de empanados
-  medallones, etc.

Almacenamiento

5

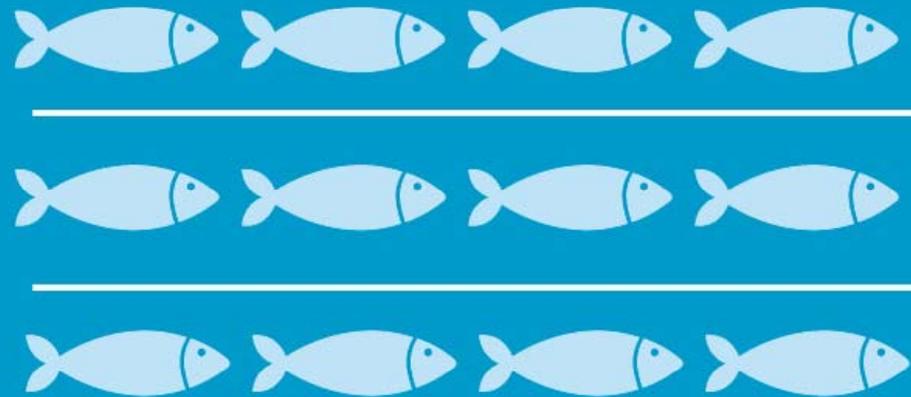
¿Sabías que...



En todo momento los productos frescos deben estar refrigerados en cámaras o en contacto con hielo en forma de escamas, de manera de no superar los 4°C.



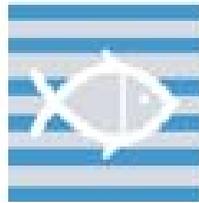
Los productos congelados deben mantenerse a temperaturas por debajo de -18°C.



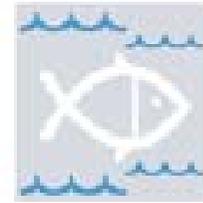
Origen



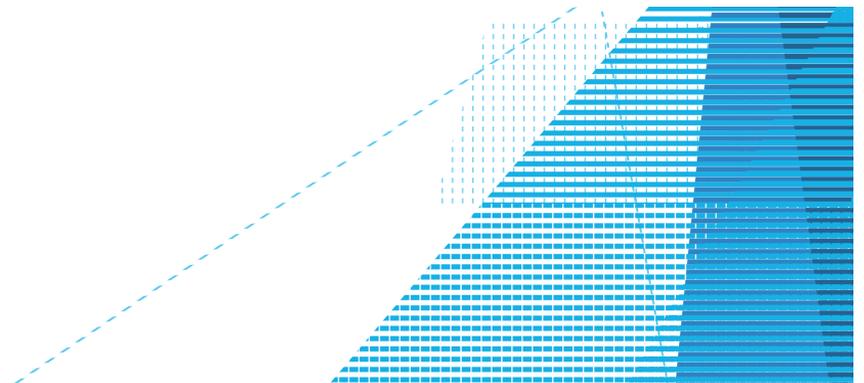
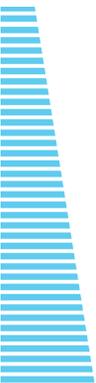
Cultivo



Agua dulce



Marino



Tipo de pescado



Blanco o Magro

Especies con baja proporción de grasas totales, entre un 1 y 3 %



Blanco Semi-graso

Especies con una proporción intermedia de grasas totales, entre un 3 y 5 %



Azul o graso

Especies con una proporción de grasas totales de entre el 5 y 10 % . También son las que tienen mayor contenido de ácidos grasos beneficiosos para la salud (omega 3 y 6).



Crustáceos

Son animales invertebrados como el langostino y cangrejos. Su contenido de grasas totales varían entre 0,5 y 1,5 % .



Moluscos

Pueden tener dos valvas como el mejillón y la almeja, una valva como los caracoles o no poseer valva como el calamar o el pulpo. Su contenido de grasas totales varía entre 1 y 3 %.

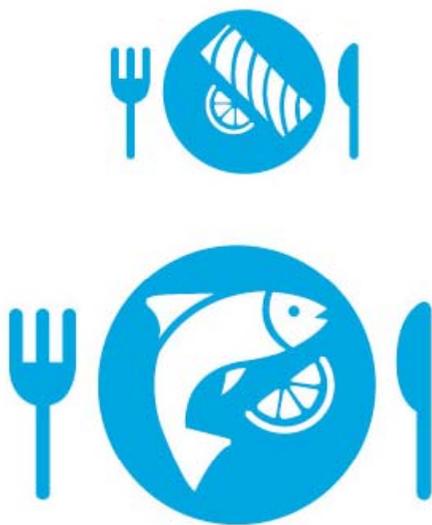
Variedades de pescados

| PESCADO | CARACTERÍSTICAS | IMAGEN ¹ |
|---|---|---|
| Abadejo (<i>Genypterus blacodes</i>) | Pez magro. Posee pocas espinas, fáciles de eliminar. De carne blanca firme y una piel suave, con muy pocas escamas. |  |
| Surubí (<i>Pseudoplatystoma corruscans</i>) | Pez graso. Su carne es blanca, de agradable sabor. |  |
| Merluza (<i>Merluccius hubbsi</i>) | Pez magro. Posee pocas espinas. Posee escamas. |  |
| Pacú (<i>Piaractus mesopotamicus</i>) | Pez de agua dulce. Posee espinas intramusculares en forma de Y. Carne blanca, sabor suave. |  |
| Pez ángel o pollo de mar (<i>Squatia argentina</i>) | Pez magro. No posee espinas ni escamas. Carne consistencia firme. Ideal para los chicos. |  |
| Pez gallo (<i>Callorhynchus callorhynchus</i>) | Pez magro. No posee espinas. No posee escamas. Ideal para los chicos. |  |
| Palometa Pintada (<i>Parona signata</i>) | Pez graso. Espinass fáciles de remover. Carne oscura, grisásea. |  |

¹ FUENTE: Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero (INIDEP) | Dirección de Acuicultura - Subsecretaría de Pesca y Acuicultura de la Nación.

¿Sabías que...

Según la Guía Alimentaria para la población Argentina, se debería incluir pescado en la dieta, **al menos dos veces por semana.**



Hoy Milanesa de pescado...



Nutrientes que te hacen bien

La carne de
pescado
es **rica** en

- › proteínas
- › vitaminas
- › minerales
- › ácidos grasos



PROTEINAS



Las proteínas provenientes de la carne de pescado son llamadas “**Proteínas completas**” o “Proteínas de Alto Valor Biológico”.

Están conformadas por sustancias (*aminoácidos*) que nuestro cuerpo *no puede fabricar* y que resultan necesarios para el desarrollo y reparación de células del cuerpo.

Respecto al contenido de proteínas, los crustáceos aportan una gran cantidad, la cual oscila entre el 14 y 20% dependiendo de la especie.

Cabe destacar el gran aporte de aminoácidos libres como la taurina, prolina, alanina y arginina. Esta última, acentúa el sabor dulce en complejidad y sapidez, a la vez que otorga el “aroma marino”.

Por su parte, el contenido proteico de los moluscos también ronda el 10%; sin embargo, moluscos como el pulpo o calamar superarían este porcentaje al aportar 12% y 14% respectivamente.

VITAMINAS



Posee importantes cantidades de vitamina A y vitamina D, las cuales se encuentran en la parte grasa del pescado.

La **vitamina A** no solo contribuye a una buena visión, sino que también colabora con la formación y mantenimiento de los huesos, dientes, la piel y otros tejidos.

La **vitamina D** colabora en la absorción de calcio, minerales esenciales para la formación normal de los huesos.

MINERALES



Entre ellos se pueden nombrar al yodo, zinc, fósforo y selenio.

El **YODO** es muy importante ya que es necesario para un normal funcionamiento de la glándula tiroides.

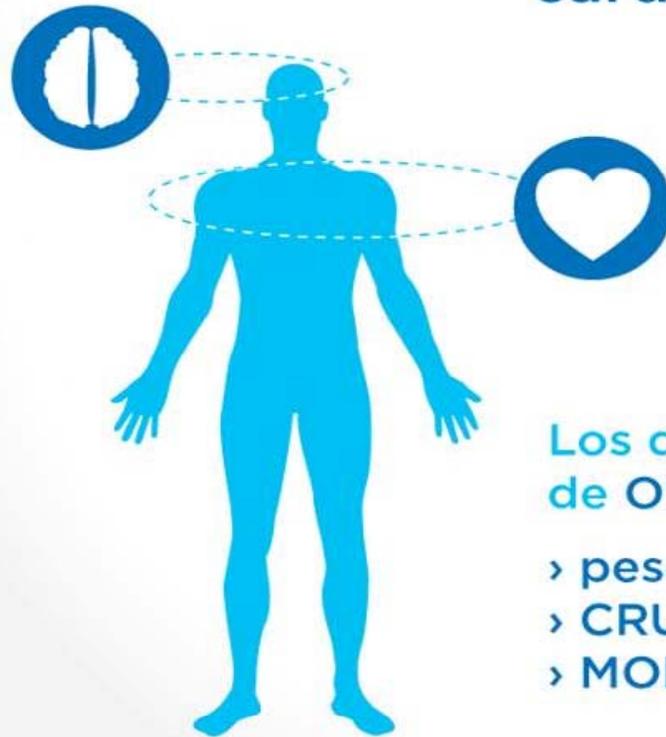
Asimismo, el **ZINC** es un mineral fundamental que colabora con el crecimiento y el desarrollo del sistema inmune. Este nutriente participa en la división y el crecimiento de las células siendo de vital importancia durante el embarazo, la lactancia y la niñez ya que colabora con el crecimiento y desarrollo del organismo.

Cuando se consume el pescado en su totalidad, como por ejemplo las sardinas o cornalitos, nos aporta grandes cantidades de **CALCIO** provenientes de su esqueleto.

El **CALCIO** y el **FÓSFORO** resultan minerales fundamentales para el desarrollo y mantenimiento del tejido óseo.

¿Sabías qué?

Los productos de la pesca son una fuente importante de **proteínas de calidad** y poseen ácidos grasos polinsaturados llamados **omega 3**, con cualidades **cardio y neuroprotectoras**.



Los que tienen mayor contenido de OMEGA 3 son los:

- › pescados AZULES
- › CRUSTÁCEOS
- › MOLUSCOS



ACIDOS GRASOS



La cantidad de ácidos grasos poliinsaturados comprende un 40%-50% en los crustáceos y un 30%-45% en moluscos bivalvos (porcentajes referidos a ácidos grasos totales).

Dentro de los ácidos grasos poliinsaturados brindan:

- ácido linoleico (OMEGA 6) y,
- ácidos grasos EPA (eicosapentanoico) y DHA (docosahexanoico), de la familia OMEGA 3.

Dentro de este grupo, los pescados son una rica fuente de ácidos grasos EPA y DHA, los cuales tienen **funciones cardioprotectoras** y **neuroprotectoras**.

ACIDOS GRASOS



¿Cuales son los beneficios del EPA y DHA?

Son **Neuroprotectores**, porque ayudan al correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso.

Forman parte de las neuronas y ayudan a la transmisión de impulsos nerviosos, mejorando la memoria.

De aquí viene el dicho "Consuma pescado que ayuda a la memoria".

ACIDOS GRASOS



¿Cuales son los beneficios del EPA y DHA?

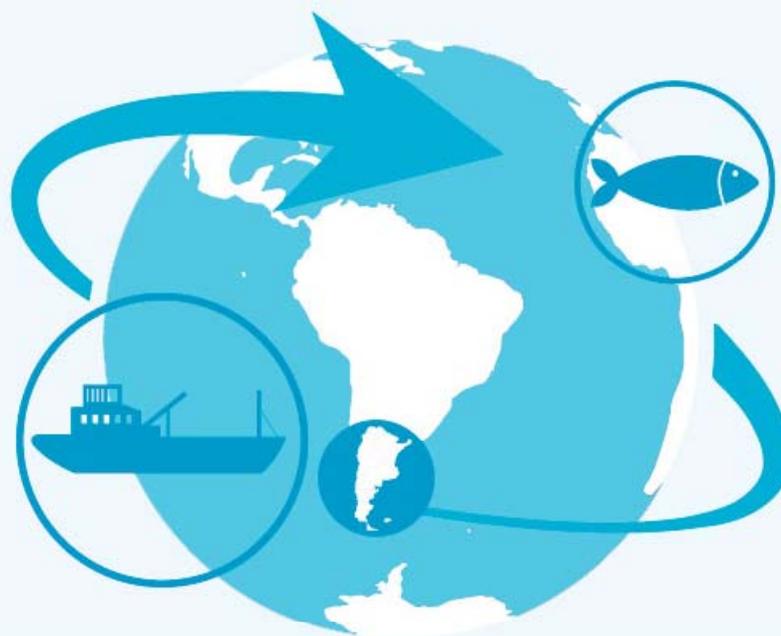
Son **Cardioprotectores**, por su acción antiinflamatoria, su acción vasodilatadora, así como también inhiben la formación de coágulos o trombos, regulan la presión arterial y protegen al corazón con la reducción de los niveles en la sangre de colesterol LDL (colesterol malo) y triglicéridos.

Los triglicéridos son grasas que, si están en grandes cantidades en nuestra sangre, resultan riesgosas para la salud ya que aumentan el riesgo de enfermedades coronarias.

A su vez, estos ácidos grasos, colaboran con el aumento del HDL, el llamado "*colesterol bueno*".

¿Sabías que...

Argentina está dentro de los 25 países productores de pesca marítima. Anualmente exportamos alrededor de **1.500 millones de U\$S** a más de 100 países. Los 4 principales son España, China, Brasil y Japón.



¿Sabías que ... ?

Desde hace muchos años se exportan más dólares por venta de pescado que de carne.

La cuenta es así: por cada 10 dólares exportados de carne vacuna se facturan al exterior alrededor de 17 de pescados.



¿Sabías que ... ?

Las exportaciones de pescado generaron US\$ 1699 millones en 2016, un **62%** más que los ingresos que dejó la industria frigorífica.



¿Cómo elijo el pescado?



Cuando vayas a comprar pescado asegurate de que esté fresco.

¿Cómo darnos cuenta?



Ojos

✓ Transparentes, brillantes, salientes, pupila oscura.



✗ Opacos, hundidos, nublados, pupila gris.



Branquias

✓ Rojo intenso, húmedas y brillantes, sin viscosidad, olor suave.



✗ Color oscuro, mucus amarillento y espeso.



Cavidad abdominal

✓ Suave y Brillante

✗ Superficie desgarrada, espinas separadas del tejido.

Escamas

✓ Bien adheridas a la piel, brillo metálico, no viscosas.

✗ Opacas, viscosas, se pierden al tacto.



Llevarlo a la heladera lo antes posible.

Olor

✓ Agradable, con aroma suave.



✗ Ácido, parecido al amoníaco.



Tips para tener en cuenta a la hora de comprar mariscos



Oler el pescado, al estar fresco desprende un agradable olor a "mar" mientras que un excesivo "olor a pescado" significa que éste no se encuentra fresco.



Al llegar a casa, es necesario colocarlo inmediatamente en la heladera a una temperatura de entre 0 y 3 °C, sin entrar en contacto con otros alimentos.



Acudir al mercado a primera hora.

Durante la mañana, el producto está más fresco, y encontrarás más variedad. Te recomendamos llevarlo en tu conservadora.



Si vas a comprar calamares

Tené en cuenta los siguientes datos

Deben ser adquiridos y preparados en forma rápida sin dejarlos a temperatura ambiente.

Tanto los calamares como los pulpos se descomponen más rápido que los pescados.

Cuando están frescos deben tener la carne firme y la piel marrón chocolate o ligeramente grisáceo. Sin piel debe ser traslúcido a blanco marfil algo brillante.



Tips para tener en cuenta a la hora de comprar mariscos



Los langostinos y camarones crudos deben presentar un aspecto translúcido y el resto del cuerpo no debe poseer manchas oscuras. La carne debe estar firme y el caparazón, resistente y brillante.

Los moluscos bivalvos vivos deben tener cerradas sus valvas, si se abren ligeramente, deben cerrarse al tocarlas. El líquido entre ellas ha de ser abundante y de color claro.



¿**Cuándo** conviene **empezar** a **comer pescado**?

Desde chicos, siempre y cuando no exista en la familia historia de alergias a este producto. En tal caso:

- Conviene retrasar el consumo hasta los tres años.
- Hacer un estudio de alergia.



¿Los **niños y embarazadas** pueden **consumir pescado**?



Es muy importante que lo hagan debido al aporte que hacen al **desarrollo del sistema nervioso central**





Pescado para la **memoria**

Su consumo aporta ácidos grasos EPA y DHA, los cuales contribuyen al buen funcionamiento del **sistema nervioso central**.

Otra razón para comerlo
El pescado
puede **digerirse rápido**



porque tiene proteínas más pequeñas
y menos fibras que otras carnes



¿Cómo lo cocino?

No existe complejidad en la cocción de la carne de pescado. Sin embargo, es necesario tener en cuenta algunos consejos para que la cocción resulte apetitosa:

- Cocinarlos rápidamente para que no pierdan textura.
- Si los cocina en un medio líquido, este debe estar previamente condimentado y cocinado. Esto acortará el tiempo de cocción del pescado.
- Si se cocina entero, se recomienda hacer incisiones en la parte más gruesa del pescado de modo de facilitar la penetración de calor y consecuentemente una cocción más rápida.
- En cocciones como al vapor, a la parrilla o al horno el pescado se cocina con sus escamas, de esta forma se evita que este pierda sabor.
- Si se busca hacer un filete o pescado bien dorado, antes de cocinarlo hay que secarlo.
- Cocine el pescado hasta que esté opaco (blanco leche) y no salga jugo al pinchar su carne con un tenedor.

¡GRACIAS POR LA ATENCION !



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación



INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO PESQUERO



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación