



# Consumo de Pescado

**Dra. Carina Galli**

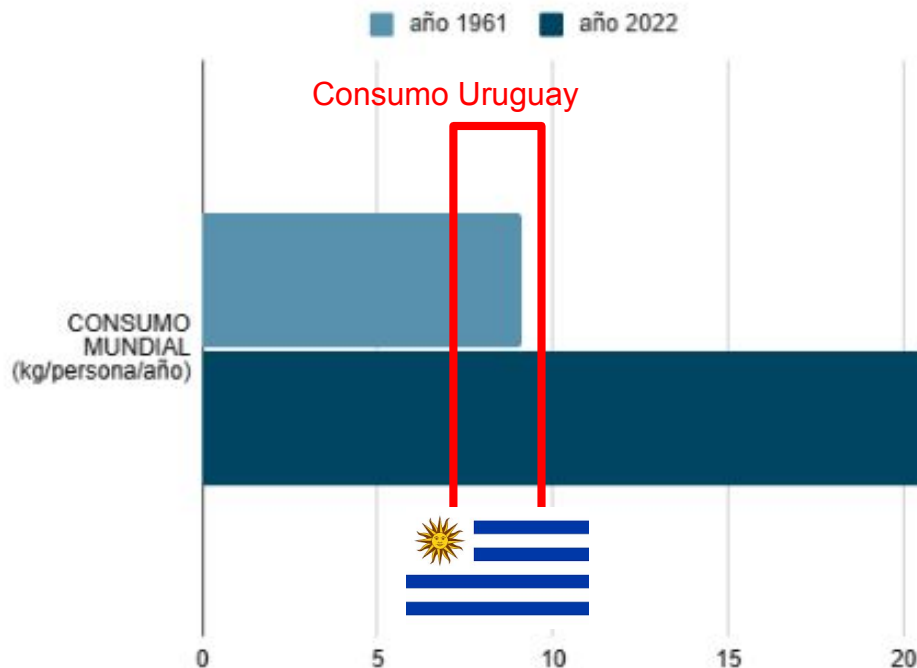
**Dra. Laura Raggio**



Unidad Académica  
Departamento de Alimentos



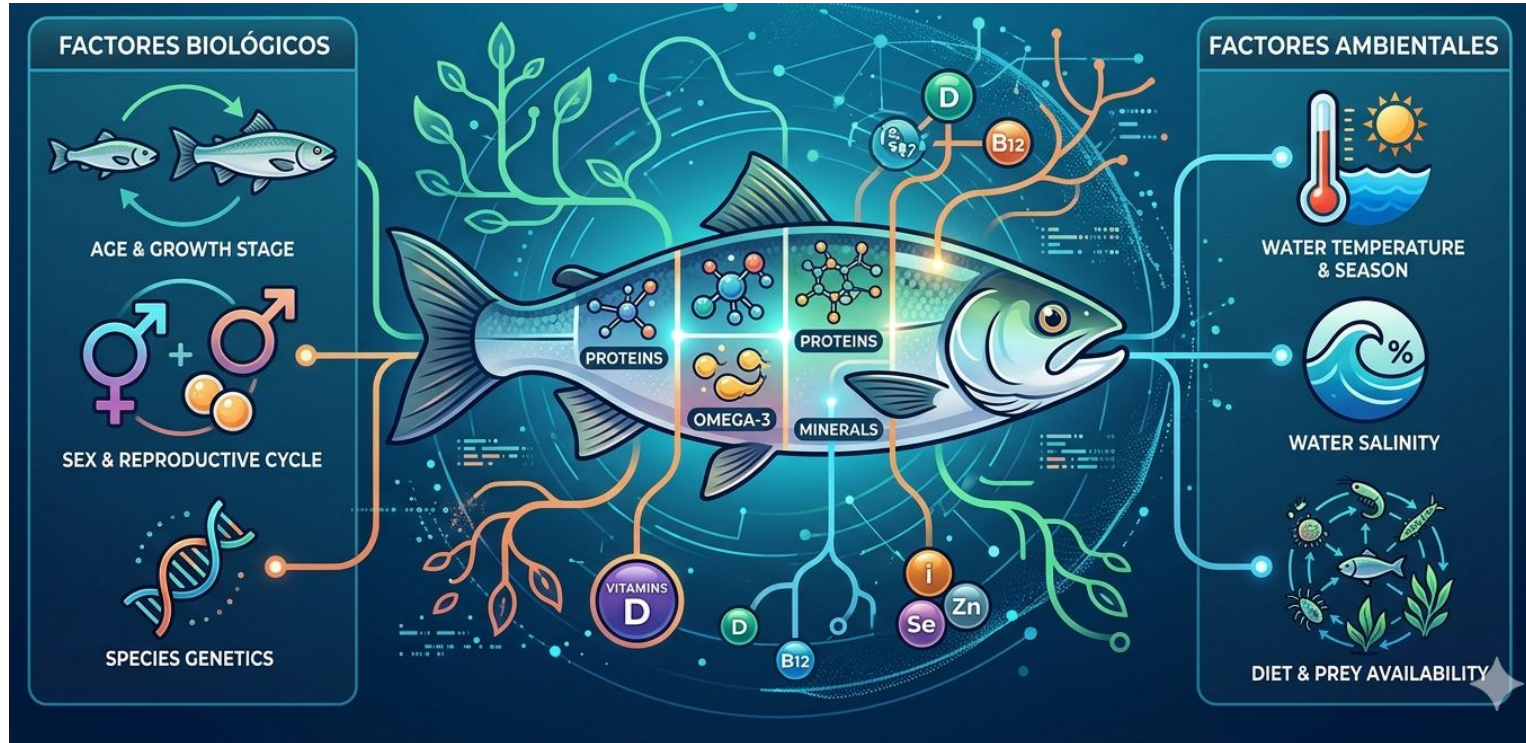
# Disponibilidad y consumo de productos de la pesca



El estado mundial de la  
pesca y la acuicultura  
2024

Fuente: ENGIH (2016-2017) & Marrero (2024)

# Composición compleja





# Composición macronutrientes (porción comestible)

<b>Agua</b>	66-84%
<b>Proteínas</b>	15-24 %
<b>Lípidos</b>	0,1-22%
<b>Minerales</b>	0,8-2%
<b>Vitaminas</b>	0,8-2%

- **Proteínas de Alta Calidad:** El contenido proteico varía poco entre especies. Poseen una **digestibilidad superior al 90%** y contienen todos los aminoácidos esenciales, destacando la **leucina** y la **lisina**.
- **Enlatados:** Incluso en productos procesados como el enlatado, se mantiene un aporte proteico significativo, aunque el contenido de grasa puede verse alterado por los aceites de cobertura.



# Clasificación según contenido lipídico:

Magros (grasa < 2%)	Semigrasos (grasa 2-5%)	Grasos (grasa > 5%)
Corvina	Mochuelo	Atún
Merluza	Lisa	Palometa
Lenguado	Pejerrey	Sardina
Pescadilla	Pargo Rosado	Salmón
Bagre	Dorado	Trucha
	Sábalo	Boga
		Tararira
		Anchoa
		Esturión



Corvina



Atún



Caballa



Merluza



Dorado

# Calidad lipídica

El valor diferencial de los productos pesqueros radica en sus **ácidos grasos poliinsaturados** de cadena larga de la serie n-3 (**omega-3**), específicamente el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA). **Estos no pueden ser sintetizados eficientemente por el cuerpo humano y deben obtenerse de la dieta.**

Los pescados se pueden también clasificar según su concentración de omega 3 : EPA y DHA, en **peces blancos y azules**.



Peces azules	Peces blancos
sardina, salmón, anchoa, atún, palometa, trucha, caballa, esturión	merluza, pescadilla, corvina, lenguado, dorado, bagre.

# Micronutrientes



Los pescados azules son unas de las pocas fuentes dietéticas naturales importantes de vitamina D.

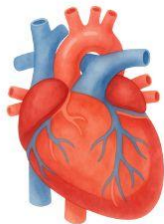
## MINERALES



**YODO**  
**SELENIO**  
**ZINC**  
**MAGNESIO**  
**CALCIO**

# Beneficios para la salud

## SALUD CARDIOVASCULAR



Prevención de arritmias  
Salud arterial

## EMBARAZO Y DESARROLLO INFANTIL



Desarrollo fetal y la función  
neuronal a lo largo de la vida

## INFLAMACIÓN y ENVEJECIMIENTO



Neutralización de radicales libres  
Reducción de la secreción de  
citoquinas proinflamatorias

## FUNCIÓN CEREBRAL

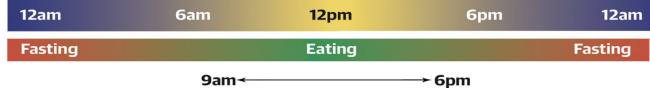
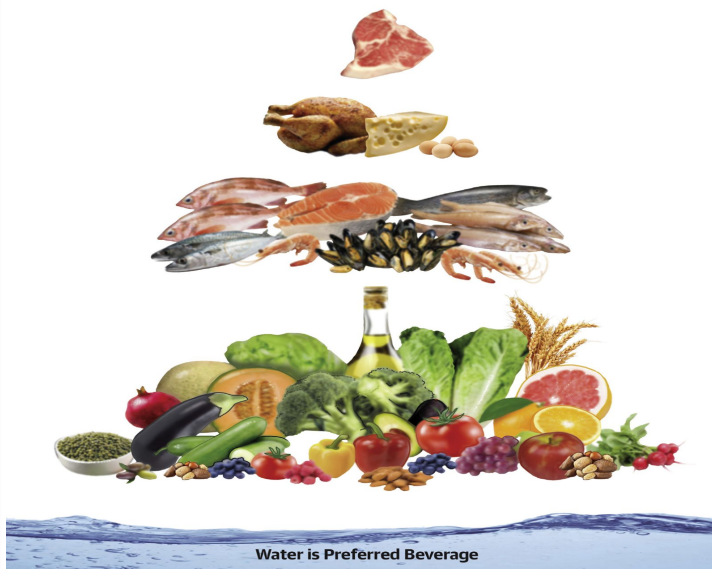


Reducción de la  
neuroinflamación y mejora  
procesos como la neurogénesis



# XXIX edición de las Jornadas Técnicas de Pesca - 2025

**CENTRAL ILLUSTRATION:** Pesco-Mediterranean Diet Pyramid



O'Keefe, J.H. et al. J Am Coll Cardiol. 2020;76(12):1484-93.



## A Pesco-Mediterranean Diet

JACC REVIEW TOPIC OF THE WEEK

2020 Sep 22;76(12):1484-1493

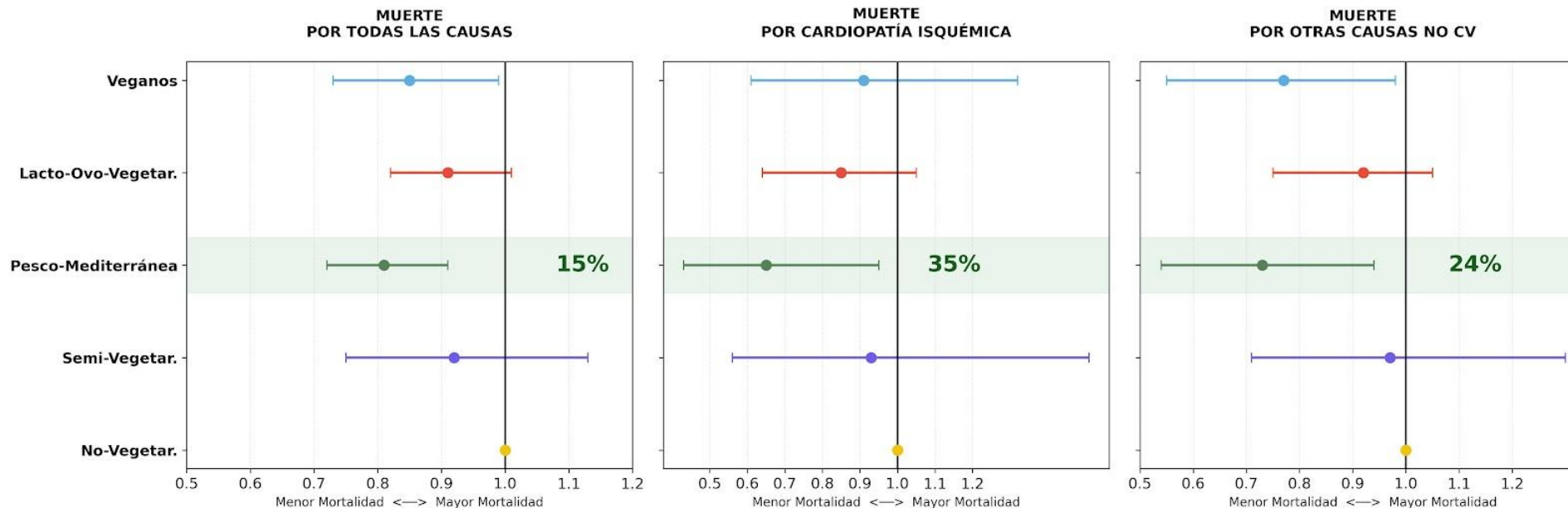
# XXIX edición de las Jornadas Técnicas de Pesca - 2025



## A Pesco-Mediterranean Diet

JACC REVIEW TOPIC OF THE WEEK

2020 Sep 22;76(12):1484-1493



# XXIX edición de las Jornadas Técnicas de Pesca - 2025

## METANÁLISIS



**34**

metanálisis  
incluidos



**11.771.611**

Pacientes en total

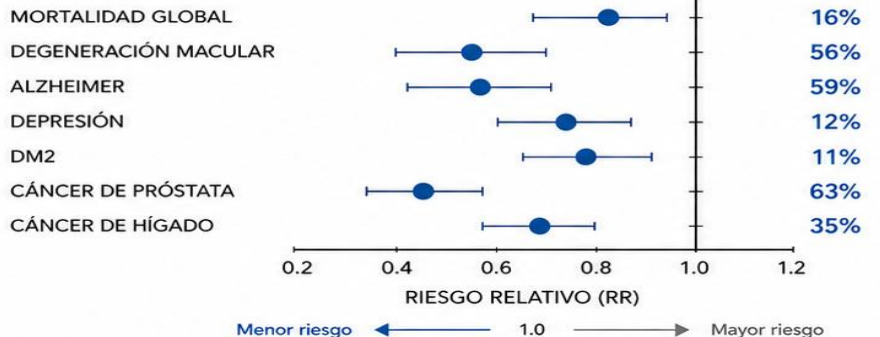


Incremento  
de consumo

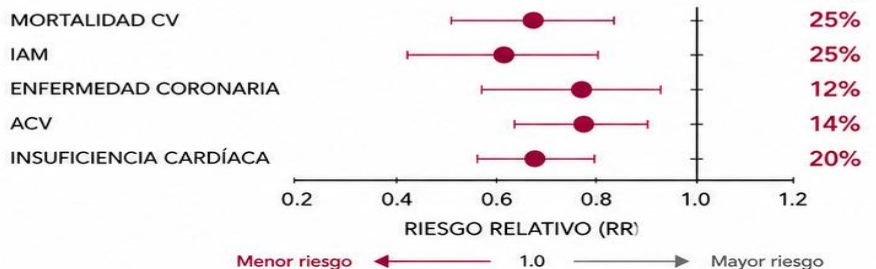
**100 g/día**

## REDUCCIÓN DEL RIESGO

### MORTALIDAD Y ENFERMEDADES CRÓNICAS



### ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES





Muchas gracias!



# Referencias consultadas

1. Chen J, Jayachandran M, Bai W, Xu B. A critical review on the health benefits of fish consumption and its bioactive constituents. *Food Chem.* 2022;369:130874.
2. Johnsson E, Harris C, Drewnowski A. Nutrient density and affordability of aquatic foods in the FAO uFISH database assessed using Nutrient Rich Food (NRF) indices. *Front Nutr.* 2025;12:1675142.
3. Phogat S, Dahiya T, Jangra M, Kumari A, Kumar A. Nutritional benefits of fish consumption for humans: A review. *Int J Environ Clim Change.* 2022;12(12):1443-1457.
4. Méndez E, González RM, Inocente G, Giudice H, Grompone MA. Lipid content and fatty acid composition of fillets of six fishes from the Rio de la Plata. *J Food Compos Anal.* 1996;9(2):163-170.
5. Corrales D. Estudio del contenido de metales pesados en dos especies de peces de la zona costera de Montevideo, Uruguay [Tesina]. Montevideo: Universidad de la República; 2013.
6. Nava V, Turco VL, Licata P, Panayotova V, Peycheva K, Fazio F, et al. Determination of fatty acid profile in processed fish and shellfish foods. *Foods.* 2023;12(13):2631.
7. Zhu N, Li Y, Jin X, Chen M, Wang L, Cao C. Exploratory study on the association of fish consumption with serum cotinine levels in the general adult population. *BMC Nutr.* 2025;11:158.
8. Rittenschober D, Nowak V, Charrondiere UR. Review of availability of food composition data for fish and shellfish. *Food Chem.* 2013;141(4):4303-4310.
9. Rittenschober D, Stadlmayr B, Nowak V, Du J, Charrondiere UR. Report on the development of the FAO/INFOODS user database for fish and shellfish (uFiSh) – Challenges and possible solutions. *Food Chem.* 2016;193:112-120.
10. Ye X, Lee CS, Shipley ON, Frisk MG, Fisher NS. Risk assessment for seafood consumers exposed to mercury and other trace elements in fish from Long Island, New York, USA. *Mar Pollut Bull.* 2022;176:113442.