

Abastecimiento sostenible de pescado y mariscos

Como resultado de la popularidad del pescado y los mariscos al nivel mundial, la mayoría de la pesca del mundo ha sido sobre-explotada y el hábitat de los peces amenazado. El consumidor puede mejorar esta situación, informándose bien para elegir opciones sostenibles. Edúcate acerca de dónde provienen tus mariscos, empezando por tus tipos favoritos, para que puedas así tomar la mejor decisión para tu familia y el planeta.

Las leyes de los Estados Unidos requieren que todo pescado y marisco sea etiquetado con su país de origen y método de producción (o sea, salvaje vs. criado). A continuación una breve explicación de estos métodos.

Mariscos de criadero (acuicultura). Los animales son criados en un ambiente controlado. Puede ser que algunos productores utilicen prácticas más sostenibles que otros. Por ejemplo, un número creciente de criadores de peces están usando sistemas de filtración de agua y alimentos naturales para los peces que no contaminarán los ecosistemas circundantes. A medida que las poblaciones de peces salvajes continúan disminuyendo, la acuicultura sostenible tendrá un papel importante y necesario en cumplir con la demanda del consumidor.

Peces y los mariscos silvestres. Los animales se pescan en su hábitat natural. Al nivel mundial, la pesca de mariscos silvestres está muy mal regulada, pero existen algunos comercios que se dedican a la pesca de manera sostenible.

No importa el método de producción, es esencial comprar pescado y mariscos de una pescadería acreditada ya que ambos métodos impactan de forma negativa al medio ambiente si se lleva a cabo de manera irresponsable. Debes acostumbrarte a pedir información acerca de todo el pescado y marisco que compras. Una pescadería acreditada tendrá respuestas para ti en relación con fuentes de abastecimiento y métodos de producción.

Pescado y mariscos orgánicos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) actualmente no tiene un proceso establecido para certificar a los productores de pescados/mariscos orgánicos

Recursos

U.S. Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos)

“Fish Consumption Advice” (“Consejos para el consumo del pescado”)

www.epa.gov/mercury/advisories.htm

U.S. National Oceanic and Atmospheric Administration (Administración Nacional Oceánica y Atmosférica de los Estados Unidos)

www.noaa.gov

Monterey Bay Aquarium Seafood Watch (Programa del Monterey Bay Aquarium de monitoreo e información acerca de mariscos)

www.seafoodwatch.org/cr/seafoodwatch.aspx

The Safina Center Seafood Guide (Guía de los Mariscos del Safina Center)

blueocean.org/seafoods



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

El Pescado y los Mariscos



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



El pescado y los mariscos

son alimentos básicos para muchos países alrededor del mundo, ¡particularmente aquellos con vista al mar! Con cientos variedades de pescados y mariscos de las cuales escoger, hay mucho que aprender acerca de cómo seleccionar, preparar y consumir estos alimentos responsablemente y de manera segura.

Beneficios para la salud

El pescado y los mariscos son fuentes excelentes de proteína de alta calidad, vitaminas del complejo B y minerales. Además, muchos tipos de pescado y mariscos son una fuente de ácidos grasos omega-3 que son saludables para el corazón.

A pesar de que hay miles de variedades, el pescado se clasifica en dos tipos: pescado magro (o blanco) y pescado graso. Pescado blanco, como bacalao (cod), fletán (halibut), y lubina (bass), son bajos en grasa y ricos en proteína, mientras que pescados más gordos, como el pez caballa (mackerel), trucha (trout) y salmón, son ricos en aceites omega-3. Estas grasas le dan al pescado su sabor característico, así que, generalmente, en cuanto más grasoso es el pez, más fuerte es el sabor.

¿Qué son los aceites omega-3?

El término “omega-3” se refiere a la combinación de ácidos grasos nutritivamente esenciales que se encuentran en un puñado de fuentes de alimentos. Los ácidos grasos particulares encontrados en pescado y mariscos son ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). Investigación demuestra que estos ácidos grasos llevan a cabo papeles de funcionamiento en el cuerpo para mantener la salud cardiovascular, manteniendo al margen la enfermedad cardiovascular y el derrame cerebral. Las poblaciones que consumen con regularidad pescado graso presentan mortalidad baja de enfermedad coronaria.

La Sociedad Estadounidense del Corazón (AHA) recomienda comer una variedad de pescado (preferiblemente graso) por lo menos dos veces por semana, en combinación con fuentes vegetales de aceites omega-3, como una medida preventiva contra la enfermedad cardiovascular. Debido a sus propiedades antiinflamatorias, las grasas omega-3 también tienen un papel potencial en la prevención de la enfermedad de Alzheimer y el tratamiento de depresión leve, entre otros beneficios.

Elige pescado y mariscos saludables

Cuando elijas pescado y mariscos, es importante entender que a consecuencia de la contaminación industrial de ríos, lagos y océanos, algunos tipos de peces podrían contener niveles no deseados de contaminantes

del medio ambiente como el mercurio, bifenilos policlorados (PCBs) y dioxinas.

Los bifenilos policlorados y otras dioxinas se forman como resultado de quemar desechos y combustibles, el blanqueado de pulpa y papel con cloro, y otros procesos industriales. Estos contaminantes se guardan en el tejido graso del pescado. Remueve la piel y la grasa antes de cocinarlo para reducir tu riesgo a exposición.

El mercurio o el metilmercurio ocurre naturalmente en suelo, piedras, quebradas, lagos y océanos. Sin embargo, la prevalencia de mercurio como un subproducto industrial ha causado que se encuentren niveles no deseables en algunos tipos de peces. Los niveles de mercurio son más altos en peces depredadores grandes como el pez espada (swordfish), caballa real (king mackerel) y atún blanco (albacore tuna). Consumir pescado que se encuentre en

un nivel más bajo de la cadena alimenticia puede ayudarte a minimizar tu riesgo a exponerte.

Según la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) para la mayoría de las personas el riesgo a exponerse al mercurio por consumir pescado y mariscos no presenta una preocupación para la salud. Como el mercurio puede causar daño al sistema nervioso, los padres de niños pequeños y mujeres embarazadas o lactantes deben monitorear el consumo del pescado con más cuidado.

CONSEJOS PARA LA SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DEL PESCADO FRESCO Y LOS MARISCOS

- El pescado y los mariscos deben emanar un aroma limpio, ligero y no un fuerte olor a pescado.
- Busca mariscos y filetes firmes, transparentes que al presionarlos con un dedo recuperen su forma. Un pescado entero debe tener ojos claros, no lechosos.
- Los moluscos como las almejas, ostras, y los mejillones deben presentar conchas bien cerradas, las cuales se abren una vez que estén cocinadas. Desecha aquellas que permanezcan cerradas después de haber sido cocinadas.
- Utiliza el pescado fresco dentro de los dos días después de pescarlo o comprarlo. Congela el pescado si quieres conservarlo por más tiempo.
- Cocina el pescado fresco por unos diez minutos por cada pulgada de grosor; está bien cocinado cuando se separa fácilmente al tocarlo con la punta de un cuchillo o un tenedor.
- Sigue las técnicas de manipulación apropiadas para la seguridad de los alimentos. Usa superficies dedicadas exclusivamente para preparar pescado y mariscos y después de la preparación de los mismos, lava bien esas áreas con agua caliente y enjabonada. Toma en cuenta que los moluscos son alimentos conocidos por causar alergias que con frecuencia causan reacciones severas.

