

There is no debate about it. Fish is an excellent food, whatever way you look at it, with many pros and no cons. It is healthy, ecological and very tasty. Research,

No hay debate. El pescado es un alimento excelente se mire por donde se mire, con muchas ventajas y ningún inconveniente. Es saludable, es ecológico y muy sabroso. La investigación, los consumidores y los profesionales de la gastronomía así lo acreditan. La cuestión es, entonces, cómo incrementar el conocimiento de las virtudes del pescado entre la ciudadanía.

consumers and professionals in gastronomy warrant this. The question is, then, how to increase knowledge of the virtues of fish among the population.

PROVIDE INFORMATION, COOPERATE AND RESEARCH

Isabel Hernández, General Secretary of the FROM

Fish is especially important in the group of foods included in the Mediterranean Diet, considered as a quality food model: rich, varied, balanced and healthy, backed by the WHO and the FAO. Fish has a high content in proteins, standing out for their quality, easily digested, so that it is especially recommended as a source of high biological value protein in all cases where the recommended ingestion of the same increases, as in the case of pregnancy, breast-feeding, in children and adolescents, the elderly, etc. The FROM, since it was set up in 1980, aims at orientating and providing incentive for the consumption of fish products, providing information on its qualities and benefits for the health. The result of this has been that since 1997, there has

El pescado se encuentra, de manera especialmente importante, en el grupo de alimentos que integran la dieta mediterránea, considerada como un modelo alimentario de calidad: rico, variado, equilibrado y saludable, avalado por la OMS y por la FAO.

En el pescado se encuentra un elevado contenido en proteínas, destacando por su calidad, de muy fácil digestión, por lo que estaría especialmente recomendado como fuente de proteína de alto valor biológico en todos los casos donde las ingestas recomendadas de las mismas estén aumentadas como gestación, lactancia, niños y adolescentes, personas de edad avanzada, etc. El FROM desde su creación en el año 80, ha tenido entre sus objetivos orientar e incentivar el consumo de productos pesqueros, informando sobre sus cualidades y beneficios para la salud. Esto ha tenido como resultado que desde el año 1997 haya habido un incremento de consumo de 1,1 Kg/hab/año, alcanzando en estos momentos casi 37 Kg/hab/año, con la salvedad de aquellos hogares con presencia de niños en edad escolar, donde el consumo baja considerablemente.

En este momento nos preocupa especialmente la población infantil. Las estadísticas que manejan en la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), promovida por el Ministerio de Sanidad y en la que participa el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, nos indican que un 16% de los escolares de 6 a 12 años tienen problemas de obesidad. Por ello hay que concienciar a la población adulta acerca de la relación directa entre alimentación y salud y acercar el pescado a los niños.

En la actualidad, además de llevar a cabo diferentes campañas de orientación al consumo responsable de productos pesqueros, estamos realizando diferentes actuaciones encaminadas a orientar e informar, sobre los beneficios que supone consumir pescado en la población infantil y juvenil, consistentes básicamente en el patrocinio de la Vuelta Ciclista Junior, aulas divulgativas, talleres de cocina, concursos escolares, promociones en



*Isabel Hernández
Secretaria general del FROM*

Divulgar, cooperar, e investigar

population. These actions basically involve sponsorship of the Junior Cycling Tour, informative rooms, kitchen workshops, school competitions, promotions in school refectories and the Club Pezqueñines website, a virtual meeting point for the children. These changes in children's habits so that they include fish as an essential part of their diet need to be looked for, initiated, boosted and maintained over time. And that is precisely the intention of the FROM with this type of action. Through campaigns run at institutional level, approved by and promoted in the fishing sector itself, this body, with subsidies granted by annual Ministerial Orders providing funds for promotions and the search for new commercial outlets for fish products from aquaculture,

comedores de colegios y la página Web del Club Pezqueñines, un punto de encuentro virtual entre niños. Estos cambios de hábitos en el niño para incluir el pescado como parte esencial de la dieta deben ser buscados, provocados, potenciados y mantenidos en el tiempo. Y esto es precisamente la intención del FROM con este tipo de acciones. Desde este organismo, a través de las campañas institucionales que desarrolla, consensuadas con el sector pesquero, y las que realiza el propio sector, a través de las subvenciones concedidas en base a las órdenes ministeriales anuales de ayudas para la realización de acciones promocionales y búsqueda de nuevas salidas comerciales de productos de la pesca y de la acuicultura, cofinanciadas por el FROM y los fondos IFOP, se están llevando a cabo diferentes actuaciones divulgativas de información y orientación al consumo de productos pesqueros a nivel nacional, con objeto de que los responsables de la compra en el hogar, los educadores, agentes, asociaciones y colectivos que intervienen en el diseño de los menús escolares, los medios de comunicación, los líderes de opinión, los profesionales de la alimentación, de la salud, del deporte, etc., conozcan la importancia de una alimentación saludable y le otorguen la importancia que ésta merece. En cuanto a la situación de la investigación específica española habría que reconocer que es escasa, prácticamente inexistente. Hacen falta ensayos clínicos propios que permitan independizarnos de lo que se hace en otros países, dada la idiosincrasia del consumo español y la diferenciación de las especies que consumimos. ↓

co-financed by the FROM and the FIGG, carries out different informative and guidance actions to encourage consumption of fisheries products at national level. The intention is that those responsible for purchasing in the home, educators, agents, associations and collectives involved in designing school menus, the media, opinion makers, professionals in food, health, sports, etc., are made aware of the importance of healthy food and that due importance be given to it. As far as specific research in Spain is concerned, we note that this is scarce and practically non-existent. We need to carry out our own clinical tests in order to become independent from what is done in other countries in view of the idiosyncrasy of Spanish consumption and the different species that we consume.



NUESTRO ESPACIO NATURAL



Entre la captura del pescado y su elaboración final, muchos procesos son imprescindibles para un aprovechamiento óptimo de la materia prima. En todos ellos, desde el parque de pesca hasta una factoría en tierra, el grupo hrg le proporciona soluciones integrales para todas sus necesidades en la conservación y elaboración de sus productos.

