



FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados

Fernández de la Hoz, 32 • 28010 Madrid
Tel.: 91 319 70 47 • Fax: 91 319 31 99
www.fedepesca.es



FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados

Campaña Informativa

dirigida a los Empresarios Minoristas
de Productos de la Pesca y de la Acuicultura Frescos y Congelados

- LOS BENEFICIOS DEL CONSUMO DEL PESCADO • NORMAS SOBRE EL ETIQUETADO
- LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL ANIMALES • LO QUE HAY QUE SABER SOBRE LAS TALLAS MÍNIMAS
- LO QUE HAY QUE SABER SOBRE EL ETIQUETADO



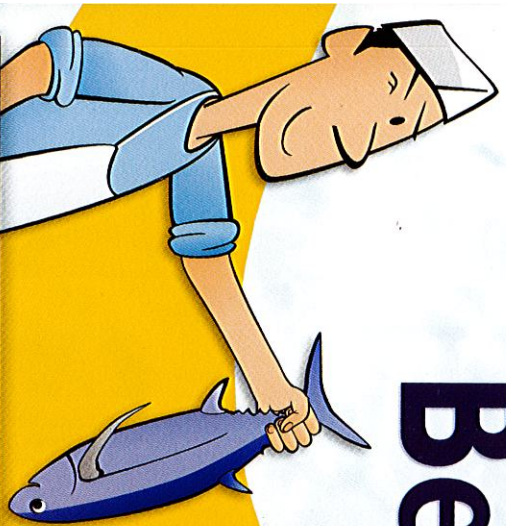
UNION EUROPEA
Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE AGRICULTURA
Y PESCA



Realización:
www.inspiriam.es



Beneficios del pescado

ESTÁ DEMOSTRADO QUE LOS PRODUCTOS DE LA PESCA Y DE LA ACUICULTURA SON ALTAMENTE SALUDABLES Y RECOMENDABLES EN LA DIETA. ESPAÑA ES UNO DE LOS GRANDES PAÍSES CONSUMIDORES DE PESCADO PERO LOS ESTUDIOS DEMUESTRAN QUE LOS MÁS JÓVENES CADA VEZ CONSUMEN MENOS PRODUCTOS DE LA PESCA. ES POR ELLO POR LO QUE LOS DETALLISTAS ESPECIALIZADOS DEBEMOS DE HACER TAMBIÉN UNA LABOR INFORMATIVA SOBRE LAS VENTAJAS NUTRICIONALES DE NUESTROS PRODUCTOS Y DAR A CONOCER PORQUÉ EL PESCADO ES BUENO PARA LA SALUD.

UNA DE LAS **PRINCIPALES PREOCUPACIONES** DE LOS CONSUMIDORES ACTUALES
ES LA **SALUD Y EL BIENESTAR**, POR LO QUE ES **IMPORTANTE** QUE CONOZCAN
QUE **COMIENDO PESCADO ESTÁN MEJORANDO SU SALUD**

**POR ESO HEMOS QUERIDO INCLUIR ALGUNAS REFERENCIAS SOBRE
LOS BENEFICIOS DEL PESCADO QUE CONSIDERAMOS OS PUEDEN SER DE GRAN UTILIDAD**

1.- EL PESCADO, ALIMENTO FUNDAMENTAL.

El pescado es uno de los alimentos fundamentales que debe estar presente en la alimentación de todas las personas, independientemente de su edad (desde niños a ancianos), sexo y situación fisiológica (gestación y lactancia).

Los pescados pueden ser blancos o magros, que tienen poca cantidad de grasa (alrededor del 1%), azules o grasos que poseen mayor cantidad (entre el 8 y el 15%) y semigrasos o semimagros, que tienen una cantidad intermedia de grasa (entre el 2 y el 7%). Pueden consumirse de los tres tipos, pero siempre hay que cuidar que en el aporte semanal esté presente el pescado azul.



2.- EL PESCADO, ALIMENTO QUE CONSERVA TODAS SUS PROPIEDADES.

El pescado es un alimento que conserva todas sus propiedades nutricionales ya sea fresco, congelado o en conserva. El valor nutricional del pescado fresco se puede considerar igual al del congelado, dado que los sistemas de congelación que utiliza la industria impide que haya pérdida alguna del citado valor. También a nivel doméstico se puede congelar el pescado, y cuando esto se hace adecuadamente con el congelador apropiado, se mantiene íntegro su contenido nutricional.

Los pescados enlatados tales como el atún, bonito, caballa y sardina, tienen prácticamente el mismo valor nutricional que el pescado cocinado, siendo en muchas ocasiones una magnífica solución para cumplir las raciones semanales que se aconsejan.

Cuando el consumo del pescado requiera para su preparación culinaria la presencia de un aceite comestible, este debe ser aceite de oliva virgen, que junto a sus amplios efectos beneficiosos, refuerza a los ácidos grasos omega 3 propios del pescado.

Existen en el mercado preparaciones comerciales de pescado precocinado a las cuales se les ha quitado las espinas y en muchas ocasiones son presentaciones culinarias diversas, que también mantienen un magnífico valor nutricional. Tan solo debe cuidarse en las preparaciones fritas que el aceite sea el de oliva.

3.- CONSUMIRLO AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA COMO PLATO PRINCIPAL.

La ingestión de pescado debe ser al menos de tres raciones a la semana, no olvidando que algunas especies tienen una importante cantidad no comestible, lo que hay que tener en cuenta en el tamaño de la ración. No obstante, además del consumo mencionado, sería aconsejable la ingesta de pescado como ingrediente acompañante de algún plato principal (arroz, ensaladas, etc.).

Los detallistas tenemos que insistir en este mensaje: **PESCADO, AL MENOS 3 VECES A LA SEMANA.**

4.- EL PESCADO OFRECE UNA GRAN VARIEDAD DE PRECIOS, ADAPTADOS A TODOS LAS ECONOMÍAS

El precio del pescado no guarda relación alguna con el valor nutricional del mismo. Especies como sardinas, jureles y caballas, que suelen tener un coste muy asequible, son ejemplos de pescado azul de un óptimo valor nutricional.

5.- EL PESCADO FUENTE NATURAL DE OMEGA 3

Una de las características más sobresalientes del pescado, y más en concreto del pescado azul, es que su grasa contiene los denominados ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3, los cuales sólo se encuentran de modo natural en estos alimentos.

6.- EL PESCADO AZUL Y SU EFECTO CARDIOSALUDABLE

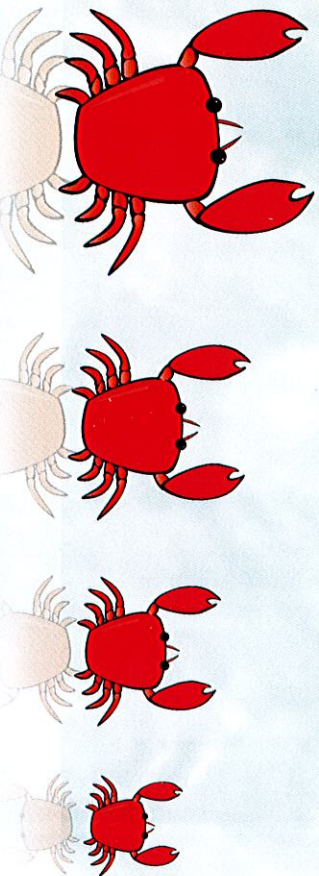
Los citados ácidos grasos tienen efectos beneficiosos en determinadas enfermedades, especialmente las cardiovasculares, ya que reducen los niveles de triglicéridos sanguíneos, impiden una excesiva coagulación sanguínea y evita el estrechamiento de las arterias. Asimismo, los ácidos grasos omega-3 son capaces de reducir la severidad de muchas enfermedades inflamatorias (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, artritis reumatoide, etc) y cada día hay más datos que hablan de su papel protector en determinados cánceres.

7.- ALIMENTO IMPRESCINDIBLE EN EL EMBARAZO

Los ácidos grasos omega-3 que contienen los pescados azules, además del beneficioso efecto sobre las enfermedades citadas, son fundamentales para tener a lo largo de la vida una salud óptima, actuando de modo preventivo. Es especialmente importante su aporte a la madre gestante dado que uno de los ácidos grasos omega-3 es fundamental para la constitución del cerebro y de la retina del feto. Asimismo lo es también en la lactancia, para asegurar que su paso a través de la leche siga permitiendo la formación de una adecuada estructura cerebral y visual. Una vez finalizada la lactación, y aunque en menor cantidad, el ser humano requiere del aporte continuo de ácidos grasos omega-3 para mantener la estructura de la membrana de todas las células del organismo y para formar, a partir de ellos, unos compuestos similares a las hormonas, que son claves para el funcionamiento de todos los órganos y sistemas.

Además recientes estudios han demostrado que el consumo de pescado durante el embarazo es beneficioso en el desarrollo fetal y neonatal, evita el parto prematuro e influye decididamente en el comportamiento y capacidad de aprendizaje.

Los niños cuyas madres han comido pescado durante el embarazo tendrán una capacidad intelectual superior, mayor comunicación con el ambiente desde el punto de vista social y menor agresividad.



8.- EL PESCADO AZUL APORTA NUTRIENTES FUNDAMENTALES

El pescado es también una fuente muy importante de yodo, que es un mineral que hay que aportar en la alimentación habitual. Destaca además la necesidad en gestación y lactancia, para asegurar un adecuado desarrollo cerebral y corporal general del niño pudiendo llegar a producir severas anomalías cuando el suministro es insuficiente.

El pescado constituye una fuente de energía de vitamina D, que va a hacer posible una buena utilización del calcio por el organismo. De ahí que sea importante en todas las edades pero especialmente en la niñez, adolescencia, mujeres gestantes y lactantes, mujeres postmenopáusicas y personas de edad avanzada.

Os destacamos algunos de sus valores vitamínicos:

• VITAMINA B12

Actúa en el metabolismo de las grasas y en la síntesis de proteínas.

Es indispensable para la formación de glóbulos rojos, el crecimiento corporal y la regeneración de los tejidos.

• VITAMINA D

Favorece la absorción del calcio, contribuye en la mineralización de los huesos y regula un nivel adecuado en sangre a partir de ellos.

Tiene un papel protector frente a la artritis reumatoide y esclerosis.

• VITAMINA A

Contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de mucosas, piel y otros tejidos y favorece la resistencia a infecciones. Es esencial para el correcto desarrollo del sistema nervioso.

También podéis hablar de sus valores minerales

Selección de 3 minerales relevantes, presentes generosamente en los productos del mar.

- Selenio

Asiste en la prevención de enfermedades crónicas (cancerosas y cardiovasculares), regulación del tiroides, sistema inmunitario y protección contra la toxicidad de metales pesados (mercurio).

- Yodo

Gobierna el crecimiento y desarrollo humano al regular la síntesis de la hormona tiroidea. Su deficiencia genera hipotiroidismo, cretinismo, letargo y aumento de peso.

- Fósforo

Esencial en el crecimiento y formación ósea y buen funcionamiento del riñón y corazón, sinérgico del calcio. Impulsa el mecanismo de transformación de las grasas en energía y regula los impulsos nerviosos.

9.- ALIMENTO ESENCIAL PARA LOS MAYORES

El pescado debido a la peculiar estructura de su músculo se digiere muy bien, lo que hace de él un buen alimento para personas de edad avanzada, personas hospitalizadas y, en general, es beneficioso para todos aquellos individuos que presentan digestiones pesadas.

10.- EL PESCADO AYUDA A EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

La obesidad tiene una base inflamatoria y el pescado disminuye ese componente. Ofrece ayuda específica contra el sobrepeso, facilita el adelgazamiento y mantiene el peso perdido.



Recuerda destacar frente al consumidor estos datos:

- La diversidad de la oferta de los productos de la pesca y de la acuicultura, es cada vez mayor.
- La capacidad creativa de dietas, el pescado es un alimento muy "divertido" en la cocina, con multitud de presentaciones.
- Su condición hipocalórica, lo cual nos ayuda a mantenernos saludables.
- Su altísima digeribilidad, el pescado sienta bien, es muy fácil de digerir.
- Sus excelentes proteínas.
- El valor saludable de sus grasas.
- Que el pescado ayuda a controlar el colesterol.
- Su equilibrio entre nutrientes esenciales.
- La rapidez de preparación culinaria. Es importante que el minorista también realice recomendaciones, con recetas fáciles y rápidas de preparar que se adapten al ritmo diario de nuestra sociedad.



Normas sobre el Etiquetado

La etiqueta es la manera más fácil, rápida y cómoda de que el consumidor sepa todo sobre los productos que vendemos.



El contenido del etiquetado, que ha de servir de información a la venta a granel al consumidor final será expuesto en los lugares de venta con la etiqueta o en una tablilla o cartel de tal forma que se puedan identificar las características del producto, conteniendo como mínimo, las siguientes especificaciones:

CONTENIDO DE LA ETIQUETA DE PRODUCTO FRESCO

- Denominación Comercial de la Especie.
- Nombre de la zona de Captura o de Cría: **ZONA CAPTURA**

- | | |
|----------------------|---------------------|
| - Atlántico Noroeste | - Atlántico Sureste |
| - Atlántico Suroeste | - Mar Mediterráneo |
| - Océano Pacífico | - Otros |

En el caso de los productos pescados en aguas dulces y para los productos cultivados, se indicará el Estado miembro o el tercer país donde se haya pescado o cultivado el producto en su fase final de desarrollo.

• MÉTODO DE PRODUCCIÓN

- Pesca extractiva o pescado • Pescado en aguas dulces • Criado o acuicultura • Marisqueo

• Modelo de Presentación y/o Tratamiento: PRESENTACIÓN

Se indicará cuál es la preparación del producto, de manera completa o mediante abreviatura: **Eviscerado, Con cabeza, Sin cabeza, Fileteado, Cocido, Descongelado, Otros.**

Los productos descongelados puestos a la venta como frescos deben indicarse que se trata de un producto descongelado, figurando además, la fecha de caducidad.

CONTENIDO DE LA ETIQUETA DE PRODUCTO CONGELADO

ADEMÁS DE LO ANTERIOR HA DE FIGURAR:

• % GLASEO

Indica el contenido de agua utilizada que recubre el pescado/marisco con el fin de preservarlos de la oxidación y deshidratación. No es necesario indicarlo si el porcentaje es inferior al 5 %.

• P.V.P. NETO ESCURRIDO

Precio que realmente está abonando por la cantidad efectiva de producto que adquiere.

• Modelo de Presentación y/o Tratamiento: PRESENTACIÓN

Se indicará cuál es la preparación del producto, de manera completa o mediante abreviatura: **Entero, Filetes, Rodajas, Con piel, Sin piel, Anilla, Tubo, Otros.**

• OBJETIVO:

El etiquetado de los productos alimenticios congelados sin envasar fue modificado con el objetivo de que el consumidor reciba en el lugar de venta al mismo tiempo que el dato sobre el precio por kilogramo de peso neto de producto, la información correspondiente al precio por kilogramo del peso neto escurrido, salvo para aquellos productos con un porcentaje de glaseado inferior al 5%.

¿Qué es el "glaseo"? Consiste en el recubrimiento del producto congelado con una lámina de hielo, que se genera al sumergirlo una o varias veces en agua fría, lo que impide la acción de agentes físicos que inciden negativamente en la calidad del producto. Se trata pues de agua congelada que se utiliza como líquido de cobertura, a fin de preservar los alimentos de la deshidratación y de la oxidación, mejorando su conservación.

Lo que Hay que SABER sobre el ANISAKIS

1. ¿Qué es el Anisakis?

El Anisakis es un parásito que puede encontrarse en el pescado y provocar alteraciones digestivas y reacciones alérgicas.

Es muy importante transmitir una correcta información al consumidor sobre este tema, pues con medidas muy sencillas se pueden evitar estos problemas.

La enfermedad por Anisakis sólo se puede contraer si se come pescado parásitado crudo o prácticamente crudo.

Las manifestaciones alérgicas sólo se producirían en aquella población con alergia a este parásito y si el mismo estuviera vivo, es decir, si el pescado está correctamente cocinado no se producen alteraciones.

Los crustáceos (langosta, langostino, también bogavante, gambas, quisquilla, camarón, nécora, centollo...) han de prepararse cocidos o a la plancha, como siempre.

2. Los problemas del Anisakis son fáciles de prevenir y evitar

- Es recomendable comprar el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Aquí los pescaderos profesionales podemos hacer una gran labor.

- Las preparaciones tradicionales del pescado (cocción, fritura, hornado, plancha) eliminan el parásito.

- Estas preparaciones tradicionales permiten llegar a los 60°C de temperatura en toda la pieza lo que da total seguridad.

- **SÓLO SI SE COME EL PESCADO CRUDO O PRÁCTICAMENTE CRUDO HA DE CONGELARSE PREVIAMENTE EL PESCADO** a una temperatura de -20°C o inferior durante al menos 24 horas. Es muy importante que los profesionales del sector incidamos en este punto.

3. No causan la enfermedad aunque se consuman en crudo sin congelar previamente

- Las ostras, mejillones, almejas, coquinas y demás moluscos bivalvos.
- Los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos...) y piscifactorías de agua dulce. Por ejemplo, truchas, carpas...
- Las semiconservas como las anchoas (en envase metálico, de vidrio y otras presentaciones).
- Los pescados desecados salados como el bacalao o las mojamas.

4. Algunas preparaciones de pescado crudo o prácticamente crudo que deberán congelarse previamente para evitar el Anisakis.

- Boquerones en vinagre y otros pescados en escabeche.
- Sashimi, sushi, carpaccios y otras especialidades a base de pescado crudo.
- Pescado marinado, por ejemplo ceviches.
- Huevas de pescado sólo si están crudas o prácticamente crudas.
- Arenques y otros pescados crudos preparados en salmuera.
- Pescados ahumados de las especies: arenque, caballa, espadín y salmón (salvaje) del Atlántico o del Pacífico.

Muchos detallistas están congelando previamente los boquerones en vinagre para evitar problemas a sus cliente. Es importante indicar que el producto ha estado **PREVIAMENTE CONGELADO**.

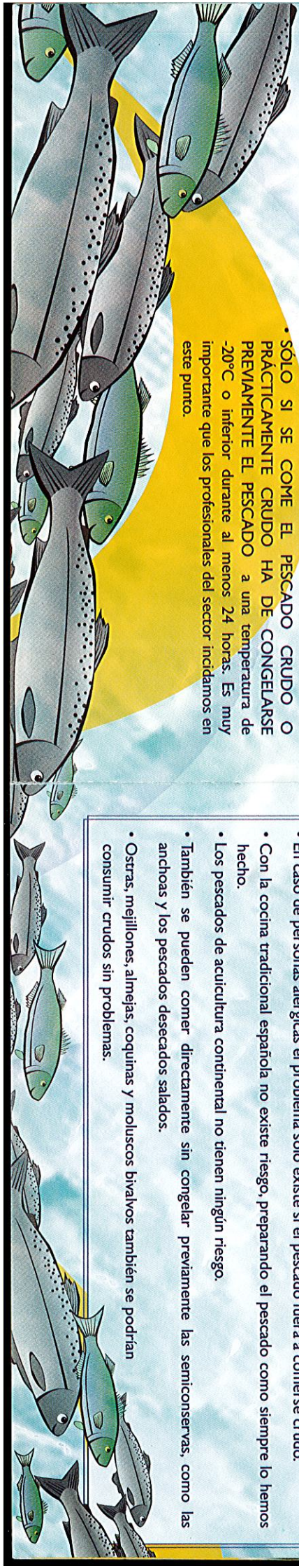
5. La legislación europea y española OBLIGA a los establecimientos que sirven comida a los consumidores finales o a colectividades o que elaboran estos productos para su venta al consumidor final, a garantizar que los productos de la pesca para consumir en crudo o prácticamente en crudo han sido previamente congelados a una temperatura igual o inferior a -20° C durante un periodo de al menos 24 h.

ARGUMENTARIO CON LOS CLIENTES:

- El anisakis ha existido siempre, es un fenómeno natural.
- Sólo supone un problema si el pescado se va a consumir crudo o prácticamente crudo.
- En caso de personas alérgicas el problema sólo existe si el pescado fuera a comerse crudo.
- Con la cocina tradicional española no existe riesgo, preparando el pescado como siempre lo hemos hecho.
- Los pescados de acuicultura continental no tienen ningún riesgo.
- También se pueden comer directamente sin congelar previamente las semiconservas, como las anchoas y los pescados desecados salados.
- Ostras, mejillones, almejas, coquinas y moluscos bivalvos también se podrían consumir crudos sin problemas.



Página utilizada por La Asociación Empresarial de Hostelería de la Comunidad de Madrid "LA VIÑA", en su campaña "Pescados de Gran Calidad Elaborados con toda Seguridad" para ser colocada en todos los establecimientos de sus asociados.





Tallas Mínimas

COMPROMÉTETE EN LA LUCHA CONTRA LA COMERCIALIZACIÓN DE LOS INMADUROS

Los detallistas de productos de la pesca, como profesionales del sector, tenemos que hacer todo lo posible por proteger la sostenibilidad de los recursos pesqueros. Para ello es imprescindible comprometernos contra la venta de los denominados "pezqueñines" y ayudar en la concienciación de los ciudadanos para que no los demanden.

¿Qué es un pezqueñín?

- Un "pezqueñín" es un pez, un crustáceo o un molusco, que no ha cubierto aún su ciclo biológico y por tanto no ha podido crecer ni reproducirse.

¿Qué importancia tiene regular su consumo?

- Los recursos pesqueros son limitados y todos somos responsables de su futuro.
- También existen muchos caladeros sobreexplotados, donde no da tiempo a la recuperación de las especies, siendo imprescindible proteger el crecimiento de los peces.

¿Los "pezqueñines" tienen mejor sabor?

- Consumiendo y vendiendo "pezqueñines" estamos desaprovechando una gran fuente de proteínas, porque en un pez inmaduro la proporción de espinas, piel y vísceras es altísima respecto a un ejemplar adulto y por tanto su sabor y textura es de inferior calidad al de un pescado maduro.

¿Cómo influye el consumo de "pezqueñines" en la población marina?

- Respetando las tallas mínimas colaboramos a la producción pesquera y protegemos el futuro de todo el sector.

¿Qué garantías de calidad cumplen los "pezqueñines"?

- La comercialización de los "pezqueñines" es ilegal, por ello no está sometida a ningún control sanitario.

¿Qué ventajas aporta evitar el consumo de "pezqueñines"?

- Protegiendo a los "pezqueñines", protegeremos la salud de nuestros clientes y colaboraremos en la sostenibilidad de los recursos marinos garantizando el suministro futuro de productos del mar.

¿Quién establece las tallas mínimas? ¿Son fiables? ¿Existen estudios que las avalen?

Las tallas mínimas se establecen mediante el estudio de la biología de las especies, y se corresponden, normalmente, con la talla correspondiente a la edad a la cual una determinada especie está preparada para reproducirse y de esta forma renovar la población de la que procede antes de ser pescada.





FEDEPESCA

Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados

¿Cuáles son las razones principales para no comer “pezqueñines”?

En primer lugar los recursos pesqueros son limitados y todos somos responsables de su futuro. Respetando las tallas mínimas mantenemos el equilibrio ecológico de los mares, contribuimos a una explotación sostenible de los recursos y ayudamos a recuperar los caladeros.

Consumiendo “pezqueñines” estamos desaprovechando una gran fuente de proteínas. Una pescadilla de 60 gr. pesará 2 Kg. dentro de 2 años.

Además, en un pez inmaduro la proporción de espinas, piel y vísceras es altísima respecto a un ejemplar adulto.

En definitiva, respetando las tallas mínimas colaboramos al mantenimiento de la actividad pesquera, ayudando a la estabilidad laboral de las personas que trabajan en este sector, más de 50.000 empleos directos, contribuyendo a garantizar el futuro de nuestra profesión.

¿Qué papel juegan los detallistas y los ciudadanos respecto al no consumo de los “pezqueñines”?

Queremos generar una concienciación ciudadana orientada a convertirnos todos en auténticos protagonistas en el respeto de las tallas reglamentarias de los productos pesqueros.

Además de los consumidores, todos los canales y sectores que intervienen en el proceso de comercialización hemos de asumir nuestra responsabilidad para evitar la comercialización de los inmaduros por igual:

- Pescadores: por ser el primer eslabón de la cadena.
- Pescaderos: ellos ofrecen al consumidor el producto.
- Restauradores: por ser un punto de “venta” muy importante, teniendo en cuenta sobre todo en época de su mayor consumo.

- Consumidor final: ellos deciden su compra y como tales pueden interferir en el consumo.

No podemos olvidar que el detallista especializado tiene una gran influencia sobre sus clientes por lo que es muy importante que colabore en difundir y explicar este mensaje.

Si después de leer esta
información tienes alguna duda,
por favor llámanos al 91 319 70 47
(FEDEPESCA)



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



UNION EUROPEA
Fondo Europeo
de Pesca (FEP)