

Alimentos pesqueros: reconocimiento y desconocimiento de sus propiedades nutritivas

Lupín, Beatriz¹
Zanfrillo, Alicia¹
Fernández, Lorena¹
Ojeda, Sabrina¹
Gómez, Solange²
La Bella, Verónica²

¹Universidad Tecnológica Nacional. Facultad Regional Mar del Plata. Grupo Investigación Innovación y Tecnologías Inteligentes en Organizaciones Sostenibles (ITIOS)

²Universidad Tecnológica Nacional. Facultad Regional Mar del Plata
Avda. Buque Pesquero Dorrego 281, Mar del Plata, Prov. de Buenos Aires, Argentina

beatrizlupin@gmail.com

Resumen

Partiendo de la premisa de que el consumo de pescados y mariscos (PyM) contribuye al fortalecimiento del capital humano de un país, por tratarse de fuentes superiores de nutrientes, el objetivo es evaluar cuánto se sabe sobre la calidad nutritiva de los mismos y cómo la perciben y valoran. Se analizan datos primarios: una encuesta sobre el consumo de estos alimentos (Partido de General Pueyrredon (PGP), 2021) y entrevistas a profesionales de la salud (2019). La fundamentación conceptual es el enfoque económico de la demanda de Lancaster, basado en la utilidad como función de los atributos del producto, en este caso, los relacionados a las propiedades nutritivas. De 380 encuestados, el 63,19% reconoce que el consumo de PyM es muy saludable y conoce algún nutriente, siendo los más mencionados: lípidos (Omega-3), minerales (fósforo), proteínas y vitaminas (D). Asimismo, se observa que predominan encuestados con determinadas características demográficas y socioeconómicas. Por su parte, los entrevistados resaltan la importancia de consumir PyM frecuentemente para prevenir enfermedades, sobre todo, cardiovasculares. También recomiendan la compra de pescados con escaso procesamiento y el consumo de pescados azules y de temporada.

Palabras Clave: Sector Pesquero – atributos de calidad – calidad diferenciada – nutrientes – alimentación saludable

Fishery foods: recognition and ignorance of their nutritional properties

Abstract

Starting from the premise that the consumption of fish and shellfish (PyM) contributes to strengthening the human capital of a country, as they are superior sources of nutrients, the objective is to evaluate how much is known about their nutritional quality and how they are perceived and valued. Primary data is analyzed: a survey on the consumption of these foods (Partido de General Pueyrredon (PGP), 2021) and interviews with health professionals (2019). The conceptual foundation is Lancaster's economic approach to demand, based on utility as a function of product attributes, in this case, those related to nutritional properties. Of 380 respondents, 63.19% recognize that the consumption of PyM is very healthy and know some nutrient, the most mentioned being: lipids (Omega-3), minerals (phosphorus), proteins and vitamins (D). Likewise, it is observed that respondents with certain demographic and socioeconomic characteristics predominate. For their part, the interviewees highlight the importance of consuming PyM frequently to prevent diseases, especially cardiovascular ones. They also recommend the purchase of fish with little processing and the consumption of blue fish and seasonal fish.

Keywords: Fishing Sector – quality attributes – differentiated quality – nutrients – healthy diet

Introducción

Los modelos y planes de alimentación saludable –Dieta Mediterránea, DASH, GAPA– y organismos internacionales –FAO, OMS– recomiendan el consumo regular de PyM por los nutrientes esenciales que aportan, a fin de disminuir la prevalencia de las ENT y la malnutrición y de promover la seguridad alimentaria, en concordancia con los ODS (Agenda 2030-ONU, 2020). Así, el consumo frecuente de estos alimentos contribuye a reducir el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, tiene un impacto positivo sobre el sistema inmunitario y potencia las funciones cerebrales, entre otros beneficios. Particularmente, los denominados pescados azules –por ejemplo, atún– poseen una alta concentración de vitaminas liposolubles –A, D, E– y de ácidos grasos poliinsaturados, que el cuerpo humano no puede generar, como el Omega-3. A diferencia de los anteriores, los calificados como blancos –por ejemplo, merluza– contienen menos grasas saludables y proteínas, son más digeribles y presentan una gran proporción de vitaminas hidrosolubles –B1, B2, B6 y B12–. (Durazo Beltrán *et al.*, 2013; Pari Quispe & Mamani Flores, 2021)

Pese a las recomendaciones científicas, el consumo de PyM en la Argentina es bajo; tomando el consumo aparente, se registran valores inferiores al promedio mundial: 5-10 kg/pc/año vs. 20,50 kg/pc/año (FAO, 2020). El incremento del consumo de estos alimentos resulta fundamental pues el fortalecimiento del capital humano, prioritario para el desarrollo sostenible, se encuentra estrechamente vinculado a una población bien nutrida. Diversos estudios señalan una relación directa entre el consumo de alimentos pesqueros y el grado de desarrollo de un país (da Silva Maciel *et al.*, 2019; Durazo Beltrán *et al.*, *op. cit.*). Por ende, el objetivo del presente trabajo es evaluar cuánto saben los consumidores sobre la calidad nutritiva de los PyM y cómo la perciben y valoran. La proposición de investigación es: si bien se reconocen a estos alimentos como saludables, se desconoce su composición nutricional.

En este trabajo, la problemática se aborda desde la teoría microeconómica del consumo propuesta por Lancaster (1966). Dicha teoría plantea que un producto se demanda por la utilidad que se deriva de sus atributos, no por él en sí. Los atributos representan lo que los consumidores perciben que el producto les proporciona (Caswell *et al.*, 2002). Para el caso que nos ocupa, los nutrientes son atributos que pueden clasificarse como “intrínsecos” –son inherentes al producto– y “de credibilidad” –no pueden corroborarse directamente–. Estos atributos distinguen a los PyM, constituyendo un diferencial de calidad.

Materiales y métodos

Se analiza descriptivamente una submuestra extraída de una encuesta *online* sobre el consumo de PyM frescos, realizada a 380 residentes del PGP, durante julio-octubre 2021. Los encuestados tienen 18 años y más y participan en las elecciones y/o preparación de los alimentos de sus hogares, contando la muestra con heterogeneidad demográfica y socioeconómica. Por su parte, el formulario aplicado fue validado por expertos y por una prueba piloto. La submuestra se encuentra conformada por 240 encuestados que opinan que los PyM son fundamentales para seguir una alimentación saludable e indican de forma concreta y correcta, al menos, un nutriente que aportan. También, se sintetizan entrevistas a profesionales de la salud –cuatro nutricionistas, un médico cardiólogo y un médico lipidólogo–, realizadas personalmente en junio-agosto 2019.

Resultados

El grupo de encuestados bajo estudio engloba tanto a consumidores como a no consumidores de PyM: 220 y 20 casos. Únicamente el 28,33% de los integrantes de este grupo menciona 3-5 nutrientes. Los nutrientes indicados son: lípidos (61,25%), minerales (57,08%) y

proteínas y vitaminas (37,50%, cada uno); nadie menciona al agua. Respecto a los primeros, prevalece Omega-3 (70,75%); con porcentajes marcadamente inferiores, le siguen: Omega-9 (6,80%) y Omega-6 (5,44%). Por otra parte, el 20,41% se refiere, simplemente, a Omega. Entre los minerales, algo más de la mitad de los encuestados menciona fósforo (52,55%); luego, se ubican: hierro, magnesio y calcio, con participaciones del 9,00% al 12,00%. Asimismo, el 15,33% no puede indicar un mineral específico. Con relación a las vitaminas, la mayoría no enumera ninguna (56,67%). Los que sí lo hacen se refieren a D (27,78%), A (24,44%) y B (20,00%). Cabe destacar que solo 6 encuestados mencionan ácido fólico (B9), antioxidantes, aminoácidos y colágeno. Además, uno de ellos es el único que enumera más de 4 nutrientes. Tanto entre quienes indican más como entre quienes indican menos nutrientes, predominan las mujeres (75,00% y 65,70%), los que tienen 35-59 años de edad (58,82% y 60,47%) y los que cursaron estudios superiores (63,24% y 61,63%). Ningún encuestado, al mencionar nutrientes, realiza la distinción entre pescados azules y blancos. Ahora bien, considerando solo a los 220 consumidores de PyM, es posible señalar que el 52,27% declara consumir siempre/casi siempre alguna especie grasa –atún, caballa, salmón, anchoíta, gatuzo/palo rosado– y el 59,09% alguna especie blanca –fundamentalmente, merluza–. Por otra parte, el 57,27% de los que consumen cualquier tipo de PyM, lo hace con una frecuencia de, al menos, 1 vez por semana. Aún ni entre estos últimos consumidores habituales, la preferencia por los PyM está muy remarcada pues menos de la mitad los prioriza frente a otras carnes. Respecto al conocimiento de nutrientes, solo el 24,60% de dichos consumidores habituales indica 3-5 nutrientes (vs. el 35,11% de los consumidores eventuales).

Pasando a los datos proporcionados por las entrevistas, los profesionales de la salud consultados referencian a la Dieta Mediterránea y a la *DASH*, dado que se encuentran respaldadas por evidencia científica. Coinciden en los beneficios asociados al consumo de PyM varias veces por semana, primordialmente para contribuir a la salud cardiovascular. Asimismo, enfatizan la necesidad de incorporar a la alimentación pescados azules y productos de temporada, con escaso grado de industrialización. De igual manera, las nutricionistas informan acerca de recetas y de rendimiento de los productos. En general, los pacientes reciben bien las recomendaciones de incorporar estos alimentos, esgrimiendo como razones de su bajo o nulo consumo “falta de costumbre” y “escasa conveniencia” –por el tiempo que insume su preparación–. Solo unos pocos señalan el (elevado) “precio”. A propósito, una nutricionista comenta que explica a sus pacientes la riqueza nutritiva de los alimentos pesqueros respecto a

otras carnes, remarcando, además, que la diferencia de precio no es tan elevada como se cree *a priori*.

Discusión

De los análisis de la encuesta y de las entrevistas a los profesionales de la salud, se desprende que los alimentos pesqueros se perciben como saludables y que se valora su calidad nutritiva, pero se desconocen los nutrientes que aportan. Las pruebas estadísticas aplicadas preliminarmente –Chi Cuadrado, Kruskal-Wallis– no revelan asociación ni diferencias significativas (Valores “p” > 5%), considerando variables demográficas y socioeconómicas, seguramente porque el desconocimiento advertido es generalizado. Queda pendiente abordar un estudio interdisciplinario, específico de la problemática, que aporte herramientas para comunicar los atributos nutritivos de manera clara y fehaciente, con el propósito de incrementar el consumo interno y de contribuir al desarrollo económico del país con compromiso social y ambiental.

Referencias bibliográficas

- Caswell, J. A.; Noelke, C. M. & Mojduszka, E. M. (2002). Unifying two frameworks for analyzing quality and quality assurance for food products. In B. Krissoff, M. Bohman & J. A. Caswell (Eds.), *Global Trade and Consumer Demand for Quality*, New York-USA: Springer-Verlag.
- da Silva Maciel, E.; Girnos Sonati, J.; Antunes Galvão, J. & Oetterer, M. (June 2019). Fish consumption and lifestyle: a cross-sectional study. *Food Science and Technology*, 30(Suppl. 1), 141-145.
- Durazo Beltrán, E.; Chávez Colores, B. H.; González Peralta, M. E. & Nava Gómez, B. (julio-diciembre 2013). Estudio descriptivo sobre el consumo de pescados y mariscos en una muestra de la comunidad universitaria de Ensenada, México. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11, s/n.
- FAO (2020). *El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2020. La sostenibilidad en acción*. Roma-Italia. <https://doi.org/10.4060/ca9229es>.
- Lancaster, K. (1966). A new approach to consumer theory. *Journal of Political Economy*, 74(2), 132-157.
- ONU. *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es>
- Pari Quispe, D. & Mamani Flores, M. (abril-junio 2021). Factores que determinan el consumo de *Prochilodus Nigricans* en la Ciudad de Pucallpa, Ucayali. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 12(2), 120-130.