



Pescados y mariscos, un tesoro gastronómico que apuesta por la sostenibilidad

➡ Ángel Marqués Ávila
Periodista

Resumen: Este artículo describe los datos básicos de la actividad pesquera en España, incluida la cadena de valor entre las capturas y el consumo, y analiza las acciones que están emprendiendo los diferentes eslabones para responder al reto de la sostenibilidad. Asimismo, se describen las ventajas nutricionales y saludables en el consumo de pescados y mariscos; y se incluyen valoraciones de los chefs españoles con mayor implicación y reputación en la gastronomía del pescado.

Palabras clave: *Pescado, marisco, nutrición, salud, sostenibilidad, gastronomía, consumo.*

España cuenta con una larga tradición pesquera debido a su extensa línea costera, que se extiende a lo largo del Atlántico y el Mediterráneo. Este es uno de los principales motivos por los que la pesca se ha convertido en un sector económico muy significativo en España, contribuyendo de manera importante al PIB y generando empleo en numerosas regiones costeras, y cuenta con una de las flotas pesqueras más grandes del mundo con un sector dinámico que contribuye de manera importante a la economía nacional.

En el total de la producción pesquera española el pescado fresco constituye algo más del 50% del total, mientras que los congelados suponen en torno al 40%. El segmento restante incluye los moluscos frescos (5%) y los moluscos congelados (1,7%); mientras que los crustáceos frescos y los congelados alcanzan unos porcentajes del 1% y 0,5%, respectivamente. En términos generales, las presentaciones frescas significan un 57% de todas las capturas de la flota pesquera española, mientras que el restante 43% aparece como presentaciones congeladas.

España registra la novena posición como exportador pesquero mundial, superada en la Unión Europea únicamente por Dinamarca. Como importador, España esté en tercera posición, por detrás de Estados Unidos y Japón.

España es el país líder de la UE en la obtención de productos pesqueros con un volumen de capturas de más de 800.000 toneladas, una producción de más de 300.000 toneladas de productos provenientes de la acuicultura, del orden de 305.000 toneladas de conservas y semiconservas, y unas exportaciones de más de 1.200.000 toneladas (datos de 2022).



El impuesto especial sobre los envases de plástico no reutilizables es un tributo de naturaleza indirecta que recae sobre la utilización, en el territorio de aplicación del impuesto, de envases no reutilizables que contengan plástico, tanto si se presentan vacíos, como si se presentan conteniendo, protegiendo, manipulando, distribuyendo y presentando mercancías. La finalidad del impuesto es el fomento de la prevención de la generación de residuos de envases de plástico no reutilizables, así como el fomento del reciclado de los residuos plásticos, contribuyendo a la circularidad de este material

España está entre los diez países que más pescado importa, a pesar de ser también una potencia pesquera. El consumo doméstico y el turismo hacen que la demanda supere ampliamente a la capacidad productiva del sector, por lo que resulta imprescindible acudir a las importaciones. De hecho, dos de los cinco productos agroalimentarios más importados proceden de la pesca: los moluscos y los crustáceos.

Respecto a las exportaciones la mayor partida en volumen es para el pescado congelado (377.261 toneladas en 2022), mientras que en valor, la primera partida fue la de los moluscos (1.267 millones de euros). Las exportaciones de productos de la pesca, la acuicultura y sus transformados se envían a 145 países de los cinco continentes.

El grueso de las ventas exteriores fue a parar a los países de la Unión Europea, mientras que, en el caso de las importaciones, predominan las compras a terceros países como Marruecos o Argentina.

También es relevante la actividad de los mercados mayoristas de la Red de Mercas, que cuenta con 358 empresas especializadas en productos del mar, que en 2022 comercializaron 621.699 toneladas de productos pesqueros.

Por subgrupos, estas empresas comercializaron 282.382 toneladas de pescado fresco, 98.156 toneladas

de marisco fresco (incluye moluscos y cefalópodos) y 241.161 toneladas de pescado y marisco congelados.

Estas empresas operan en un marco de competencia, transparencia de mercado, seguridad en las relaciones contractuales y formación de precios, para atender a un amplio colectivo de compañías detallistas en todos los formatos: más de 100.000 comercios especializados en toda España (en más de un 70% agrupados en mercados municipales); las cadenas de supermercados regionales y nacionales (que en mayor o menor medida también se abastecen del colectivo de empresas que operan desde la Red de Mercas) y las empresas de hostelería, restauración y consumo institucional.

Y en cuanto a la evolución del consumo, en una tendencia general a la baja, en 2022 los hogares españoles consumieron 887,4 millones de kilos de productos de la pesca y gastaron 8.861,4 millones de euros en estos productos. En términos per cápita, se llegó a 19,2 kilos de consumo y 191,6 euros de gasto.

Mientras que el consumo extradoméstico de pescados y mariscos fue en 2022 de 146,0 millones de kilos, que suponen 6,0 kilos de consumo medio per cápita en esta familia de productos al año.

RIO

La flota pesquera española es una de las más grandes de Europa y se dedica a la captura de una amplia variedad de especies marinas, siendo un claro ejemplo de compromiso con la protección de los océanos y su biodiversidad a través de una pesca responsable y sostenible. Actualmente, el 82,5% de las capturas desembarcadas en el mundo provienen de poblaciones de peces gestionadas de forma sostenible. Aumentando la ingesta de proteínas procedentes de los productos pesqueros, se podrá mantener el nivel

objetivo de calentamiento global del planeta por debajo de los 2°C.

Los océanos no son solo fundamentales para el futuro del planeta Tierra, sino que también son imprescindibles como alimento para la humanidad, siendo los pescados y mariscos la fuente de proteínas con menor huella de carbono que alimenta a gran parte de la población mundial.

Cada vez más gente se preocupa por ellos, tanto que los consumidores a nivel global consideran la sobrepesca como una de las tres cuestiones que más preocupa sobre los océanos. Todo el sector pesquero español está fuertemente comprometido con velar los océanos y su biodiversidad. Por ello, además de cumplir con la normativa internacional, se lucha a diario contra la pesca ilegal para garantizar que se realicen prácticas pesqueras sostenibles y respetuosas.

El 80% de los españoles considera que se deberían consumir más productos del mar que provengan de fuentes sostenibles, y un 45% planea consumir más pescado capturado de forma responsable en el futuro. La realidad es que, hoy en día, el 82,5% de las capturas desembarcadas en el mundo proviene de poblaciones de peces gestionadas de forma sostenible. Para continuar en esta línea, el programa del Fondo Europeo Marítimo, de Pesca y Acuicultura (FEMPA) destinará el 41,1% de la asignación a la pesca sostenible. Entre otras actividades, se pretende mejorar la gestión de los recursos pesqueros, la eficiencia energética y la descarbonización de la flota.

Desde, ANFACO-CECOPECA, su secretario general, Roberto Alonso, apunta que desde hace tiempo “las asociaciones representativas de los operadores de la cadena de valor del pescado y marisco nos esforzamos en exponer ante el consumidor que el pescado elaborado en sus distintas formas de pre-

La flota pesquera española es una de las más grandes de Europa y se dedica a la captura de una amplia variedad de especies marinas, siendo un claro ejemplo de compromiso con la protección de los océanos y su biodiversidad a través de una pesca responsable y sostenible. Actualmente, el 82,5% de las capturas desembarcadas en el mundo provienen de poblaciones de peces gestionadas de forma sostenible. Aumentando la ingesta de proteínas procedentes de los productos pesqueros, se podrá mantener el nivel objetivo de calentamiento global del planeta por debajo de los 2°C

Déjate **PESCAR** por la **SOSTENIBILIDAD**



Especies pesqueras de
palangre de superficie.

Ricas, sabrosas
y fáciles de cocinar!

TINTORERA



PEZ ESPADA



MARRAJO

sentación por los operadores españoles reúne las características de ser obtenidos a partir de la pesca legal y documentada de ser capturados transportados y elaborados por operadores responsables conscientes de su responsabilidad social y ambiental”.

La sostenibilidad es un atributo con diversas vertientes, empezando por el cuidado del recurso que se asegura a través de un aprovisionamiento procedente de pesca legal y documentada. “En este ámbito -afirma Alonso- nos alegra que la última formulación de la reforma del reglamento de control de la pesca profundice en la trazabilidad digital de los certificados de captura asegurando un elevado grado de control”.

También se valora desde ANFACO-CECOPESCA que, además de los aspectos de corrección del impacto ambiental de la actividad comprendida entre la extracción, el transporte la elaboración y la distribución, “es importante la normativa comunitaria destinada a la prevención del abandono de objetos plásticos en el medio ambiente y la minimización de los residuos de envases; así como el esfuerzo continuado en la minimización del desperdicio alimentario, con un proyecto de ley nacional en marcha y una revisión de la normativa comunitaria”.

Para José Basilio Otero, presidente de la Federación Nacional de Cofradías de Pescadores (FNCP), la sostenibilidad es el mantra de los pescadores españoles desde hace décadas, “porque solemos ir al pescado que más abunda, formando así parte de la cadena trófica y ayudando a regular las poblaciones”.

José Ángel Mozos, director general de SERPESKA, una de las principales empresas mayoristas de pescados y mariscos en la Red de Mercas, considera que “las políticas pesqueras marcadas por los diferentes organismos internacionales y el fiel seguimiento por parte del sector es lo que está asegurando la buena salud de los caladeros y que la pesca siga con unos niveles de aseguramiento muy alto para la cadena de consumo”.

Por su parte, desde la Confederación Española de Pesca (CEPESCA), Javier Garat, su secretario general nos señala que “los pescadores somos los primeros interesados en la protección de los océanos y sus recursos, puesto que son nuestro medio de vida, a la vez que también somos sus verdaderos guardianes. De hecho, esta confederación participa en el proyecto LIFE IP INTEMARES, Gestión integrada, innovadora y participativa de la Red Natura 2000 en el medio marino español, el mayor proyecto de conservación marina de Europa y cuyo objetivo, desde sus inicios, es desarrollar una gestión más participativa de estos espacios y la integración de los sectores socioeconó-



micos como actores fundamentales en el desarrollo sostenible en los espacios marinos protegidos”.

“El sector pesquero -afirma Garat- valora las Estrategias de Capacitación y Gobernanza generadas en el marco del proyecto INTEMARES y seguiremos colaborando para impulsar el avance en una gobernanza participativa que compagine la protección con la seguridad económica de las poblaciones costeras que dependen del buen estado de nuestros ecosistemas marinos”.

También con ese objetivo, las nuevas tecnologías son una parte inherente del día a día de la pesca y contribuyen a que la actividad sea más sostenible -desde el punto de vista medioambiental, social y económico-, a reducir su impacto en la biodiversidad y desarrollar una pesca más eficiente desde el punto de vista energético.

Son muchos los ejemplos. Fruto de la colaboración con la española Satlink, una empresa tecnológicamente puntera y líder en su ámbito, se han desarrollado proyectos como el del “barco digital”, el observador electrónico, los dispositivos de seguimiento de los buques por satélite (“caja azul”), los dispositivos de pesca sostenible de tónidos o los equipos que permiten realizar las declaraciones de capturas de forma electrónica (DEA).

También merece la pena mencionar las mejoras introducidas en la continuamente atacada flota de arrastre que, en colaboración con la empresa Konsberg (Simrad), ha introducido en sus barcos las conocidas como “puertas voladoras”, que prácticamente no tocan el fondo y que mejoran la eficiencia energética ya que los barcos consumen menos combustible y generan, por tanto, menos dióxido de carbono. Asimismo, sus sonares permiten a los patrones de los barcos pesqueros disponer de información suficiente para poder elegir en qué momento pescar y sobre qué especies, y poder ser más selectivos.

IDONEIDAD NUTRICIONAL

Los operadores de la cadena de valor del pescado y marisco prosiguen sus esfuerzos para la minimización del desperdicio alimentario y el aprovechamiento integral de todas aquellas porciones que no pueden ser destinadas al consumo humano y son valorizadas principalmente por la vía de su destino a alimentación animal.

El secretario general de ANFACO afirma que "si valoramos la idoneidad de un alimento en términos de su contribución al conjunto de nutrientes y micronutrientes necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales, está reconocido que los pescados y mariscos, en sus diferentes formas de presentación, aportan una gran cantidad de componentes nutritivos, en una medida comparable e incluso superior a otros alimentos cualificados tradicionalmente como completos".

Para Javier Garat, secretario general de CEPESCA, la idoneidad nutricional de los productos pesqueros no es una cuestión de opinión, sino que "está demostrada científicamente y los expertos en nutrición coinciden en identificar los productos pesqueros como un componente fundamental de una dieta equilibrada".

Hay numerosos organismos, incluida la Organización Mundial de la Salud (OMS), que subrayan la importancia de la ingesta de pescado en cualquier dieta equilibrada, y estudios recientes que apuntan que la longevidad de las personas que siguen una dieta saludable es un 15% superior.

Por su parte, José Ángel Mozos, director general de SERPESKA, afirma que "si tenemos en cuenta todas las ventajas que nos aportan los productos pesqueros, sin lugar a duda son alimentos muy beneficiosos tanto para el desarrollo de órganos como el mantenimiento de una salud equilibrada física y mentalmente".

Y añade que, desde su punto de vista, "estos productos tienen mucha importancia en nuestra dieta, ya que son el protector de muchas enfermedades, además de ayudar al control en la obesidad y aportar unos beneficios muy importantes a la salud porque son una fuente de proteínas, minerales y vitaminas fundamentales para el desarrollo del organismo, así como para la prevención de enfermedades".

DIETAS SALUDABLES

El pescado y el marisco forman parte de los dos patrones dietéticos que representan la cultura alimentaria de nuestro país, la dieta Mediterránea y la dieta Atlántica. Y esto no es por casualidad, sino por su

Los operadores de la cadena de valor del pescado y marisco prosiguen sus esfuerzos para la minimización del desperdicio alimentario y el aprovechamiento integral de todas aquellas porciones que no pueden ser destinadas al consumo humano y son valorizadas principalmente por la vía de su destino a alimentación animal

alta disponibilidad en nuestro territorio y los efectos beneficiosos sobre nuestra salud, según la doctora Leticia Goñi Mateos, dietista-nutricionista del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, en la Universidad de Navarra.

Para esta experta, "los pescados y mariscos son ricos en proteínas, vitaminas y minerales. Destacan las vitaminas del grupo B que en conjunto desarrollan importantes funciones a nivel del metabolismo celular y son necesarias para la producción de glóbulos rojos (moléculas que transportan el oxígeno por el organismo) y mantener la salud del sistema nervioso. En cuanto a los minerales, los pescados y mariscos son buenas fuentes de selenio, mineral importante en la reproducción, la función de la tiroides, y el sistema inmunitario; y hierro nutriente necesario para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos, y distintas hormonas".

Pero si por un nutriente esencial (que solo podemos obtener a través de la dieta, nuestro organismo no es capaz de producirlo) destacan los pescados y mariscos y sobre todo los pescados azules (atún, salmón, trucha, sardina) es el omega-3, un ácido graso con importantes efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular.

Numerosos estudios han demostrado que el consumo de pescado reduce el riesgo de infarto, mortalidad por enfermedad cardiovascular, favorece un adecuado peso corporal, y disminuye los niveles de triglicéridos y aumenta los niveles de HDL-colesterol (colesterol bueno). También los pescados y mariscos como fuente de omega-3 en nuestra dieta son importantes para el desarrollo óptimo del sistema nervioso y función cerebral, y reduce el riesgo de depresión y enfermedades neurodegenerativas. Para alcanzar estos efectos beneficiosos, tanto la dieta Mediterránea como la dieta Atlántica recomiendan tomar al menos 3 raciones de pescados y mariscos a la semana.

Leticia Goñi señala también que los pescados y mariscos son muy versátiles culinariamente, pueden cocinarse de numerosas formas y ante la falta de tiempo es un producto que puede prepararse rápidamente y obtener una receta sabrosa. Además, destaca la amplia oferta de pescados y mariscos en conserva y listos para consumir.

UN TESORO GASTRONÓMICO

Ángel León, reconocido por el chef del mar, que regenta Aponiente en El Puerto de Santa María, comienza destacando que “somos un país con una gran tradición del consumo de pescado. Imagino que tener casi 8.000 km de costa ha favorecido que el pescado y el marisco jueguen un papel fundamental en nuestra economía y en nuestra gastronomía, por lo que hemos de promover la conservación de nuestro litoral, caladeros y esteros, fomentar una pesca sostenible y respetar temporadas, tallas y vedas”.

Este profesional, referente en la gastronomía del pescado, defiende la necesidad de “promover un consumo responsable, ampliar la despensa marina, consumir pescado fresco y cuestionar seriamente cómo nos alimentamos. El pescado es una fuente de proteínas de extraordinaria calidad, relativamente barata y accesible. El pescado contiene proteínas de fácil digestión y de alto valor nutricional por la gran cantidad de aminoácidos esenciales que tiene. Su carne contiene los llamados ácidos grasos poliinsaturados -como omega-3-, que no sólo son beneficiosos para la salud, sino que han contribuido -y contribuyen- definitivamente a nuestro desarrollo intelectual”.

Sobre las ventajas nutricionales de estos productos, Ángel León apunta que varía principalmente según el contenido en grasas, dado que la cantidad de proteínas es similar en pescados y mariscos. La grasa es el nutriente más abundante en los pescados azules, y, por tanto, éstos son más energéticos, casi el doble que los pescados blancos y los mariscos.

“Si analizamos el pescado de estero, forma de pesca que siempre me gusta destacar -continúa León- el potencial de grasa beneficiosa se multiplica, ya que los pescados viven en un “spa” donde tienen menos depredadores y se alimentan en gran proporción de algas, plancton y organismos marinos. En un estero multitrófico (artesanal) un investigador del CSIC, Alberto Arias, ha identificado más de 127 especies sólo en la columna de agua, una verdadera cadena trófica que nutre al pescado y que es favorecida por el acuicultor gracias al manejo de compuertas”.

Pescados y mariscos son un producto fundamental en la dieta humana. Por ello, Ángel León se muestra preocupado en cuanto a la educación y la percepción de los pescados en los niños. “Hoy en día, los niños no ven el pescado, sólo conocen lomos, filetes y, por supuesto, sin espinas. Tenemos que acercar el pescado a los niños, invertir nuestro tiempo con ellos para que los aprendan a conocer en el mercado. También difundir la labor de la pesca artesanal, la acuicultura de estero y su papel fundamental en la conservación de los humedales costeros. Tenemos que conservar los hábitats litoral y marino, de ello dependerá la calidad y la salud de nuestros pescados y, por supuesto, de nuestra sociedad”.

Sobre los retos de la sostenibilidad, su visión es positiva, porque se están realizando avances; pero como consumidores hemos de ser mucho más exigentes, comprando producto fresco, de temporada, con etiquetado y trazabilidad garantizada, y rechazando el consumo de especies amenazadas o en peligro de extinción. Me preocupa mucho la situación de la angula, por ejemplo, que se encuentra en peligro crítico de extinción, pero se sigue consumiendo”.

“Hay que apostar -continúa- por la pesca artesanal y por la pesca responsable para conservar los caladeros, consumir especies locales, respetar las áreas marinas protegidas y garantizar los stocks de reposición de las especies marinas, minimizar la pesca incidental y eliminar los descartes, valorizando la pesca y reduciendo la presión en niveles tróficos altos para primar el consumo

El pescado y el marisco forman parte de los dos patrones dietéticos que representan la cultura alimentaria de nuestro país, la dieta Mediterránea y la dieta Atlántica. Y esto no es por casualidad, sino por su alta disponibilidad en nuestro territorio y los efectos beneficiosos sobre nuestra salud, según la doctora Leticia Goñi Mateos, dietista-nutricionista del departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, en la Universidad de Navarra

Llueva, truene o nieve

Dormirás tranquilamente



En Mercabarna hay **600 empresas mayoristas expertas en la diversificación de orígenes, con soluciones logísticas ágiles y adaptables a cualquier necesidad.** Así, pase lo que pase en todo el mundo, nada te quitará el sueño.

El hub alimentario del Mediterráneo-Barcelona®



mercabarna

(y la producción) de especies de alta tasa de reposición y bajo coste ecológico; también promover la conservación de humedales costeros, marismas y esteros en los que se produce el alevinaje de especies de interés comercial que pescamos a millas de la costa, reducir la contaminación en los procesos, todo ello hará tener un horizonte más esperanzador, pero las medidas y las políticas han de perseverar en ese sentido por el futuro del mar y de las generaciones venideras”.

Sólo conocemos el 5% del océano, que es el ecosistema clave en el presente y futuro de la humanidad; y no sólo es fundamental por los recursos que acoge. El mar océano genera más del 60% del oxígeno del planeta, suaviza la temperatura, favorece la generación de nubes, favorece la circulación atmosférica, el intercambio de gases y absorbe el exceso de CO₂ que emitimos...

“Tenemos que mirar al mar con hambre y respeto -concluye León-; el futuro de la alimentación y de la humanidad pasa por el mar, pero aún queda todo por descubrir. En la cocina, los ingredientes frescos del mar desempeñan un papel crucial para crear platos deliciosos y saludables. La calidad y la frescura de los pescados y mariscos que utilizamos no solo afectan el sabor y la textura de nuestras preparaciones, sino también su valor nutricional”.

Otro chef muy identificado con la gastronomía de pescados y mariscos es Rafa Zafra, propietario de los restaurantes Rural y Estimar, defiende que en su trabajo defiende “la búsqueda del mejor producto y siempre fresco al que aplicamos las técnicas y elaboraciones que mejor acepta; aportamos conocimiento y llevamos las cocciones al límite para que el resultado sea excepcional”.

“El mar, a diferencia de la tierra, es totalmente impredecible y desconocido, es mucho más complicado conocer y tratar correctamente el producto que nos ofrece. Por eso nuestra filosofía -afirma Zafra- es establecer contacto directo con proveedores y pescadores para poder aprender más sobre él”.



Sobre la sostenibilidad de estos productos, piensa que es muy importante conocer el producto y todo lo que tiene detrás, pesca, biología, ciclo de vida, etc. “Nosotros hemos salido a pescar al menos una vez todos los productos que ofrecemos y esto nos ha permitido entender el producto y a partir de aquí ya podemos hablar de sostenibilidad, esa es la base. Además, siempre ofrecemos producto fresco y de proximidad. Desde hace varios años, trabajamos codo a codo con Arnau Subías, Biólogo marino que nos ayuda a estudiar el producto”.

“Yo siempre soy fiel a mi cocina y a mi producto. Cuando viajo o realizo eventos fuera, doy mucho valor al producto y a la gastronomía de nuestro país, única en el mundo. Además, saliendo a pescar a menudo, intento tener una relación muy cercana con pescadores, que vean que vamos de la mano y que son imprescindibles”, concluye.

Por su parte, Pepe Solla, chef gallego propietario de Casa Solla, en Poio (Pontevedra), cree que “debemos tener en cuenta que el mar no es una fuente inagotable, no es una despensa infinita; por lo tanto, tenemos que pescar con mucha más responsabilidad, así no habrá problemas de suministro de pescado y marisco”.

“Es fundamental respetar las vedas, los periodos de reproducción, aunque de una especie haya abundancia, con un modelo de pesca responsable, selectiva, con artes de pescar legales, y adecuados para la captura de las diferentes especies”.

Solla resalta el poder nutritivo de nuestros pescados y mariscos, y su calidad, porque “España tiene una cultura de mar que no tienen otros países de nuestro entorno” y pone como ejemplo Galicia, “mi tierra, que es la mejor alacena del mundo, por la calidad de los productos que es muy alta y muy diversa”.

“La cultura gastronómica en España -continúa- es muy diversa gracias al producto que tenemos, lo que nos ha permitido desarrollar un potencial gastronómico sin precedentes en el mundo, y sobre todo respecto a pescados y mariscos nos ha puesto en la línea de un bien cultural de primer orden”.

En cuanto a la sostenibilidad, Solla afirma que “consiste en ser absolutamente respetuoso con el equilibrio que tienen los recursos en el mar y en la tierra; debemos ser muy conscientes de que nada es infinito, y que de nosotros depende el futuro de los recursos naturales, trabajando siempre con respeto y admiración hacia los productos, si queremos que todo esto se mantenga”. ■