

Promoviendo el consumo de pescado de río para una alimentación saludable.

Garbe, N.E.¹; Longoni, C.²; Blanco, I.A.¹; Cadoche L.S.¹; Verdaro, A.²; Picech, V.³

¹ Facultad de Ciencias Veterinarias, UNL., ² Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, UNL.

³ Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Santa Fe. negarbe@fcv.unl.edu.ar

PROYECTO: “Consumo de Pescado como parte de una alimentación saludable” código: 2014-44-PEIS-FCV-NG, Resolución 394/14, Expediente: 619.964.

En la actualidad se considera la alimentación no solo en términos nutricionales, sino también se tienen en cuenta los factores inherentes a la calidad, la inocuidad y el placer que genera consumir alimentos. Las guías alimentarias para la población Argentina recomiendan que una alimentación Saludable debe estar compuesta por un 50-60% de hidratos de carbono, 10 -15% de proteínas de alta calidad y 30-35 % de grasas (10% de grasas saturadas, 10% de monoinsaturadas y un 10% de poliinsaturadas). Dentro de las carnes de consumo habitual, la carne de pescado, es un alimento con gran valor nutritivo y su consumo es sumamente importante para la dieta humana, ya que además de aportar proteínas de alto valor biológico, está compuesta por vitaminas A, D, B12, hierro, zinc, fósforo, yodo y es la única fuente de ácidos grasos altamente poliinsaturados (omega 3), cuyos beneficios se destacan en la prevención de enfermedades cardiovasculares y el desarrollo óptimo del sistema nervioso. Diversos autores sugieren incorporar esta carne a la dieta, dos días a la semana ^{1; 2}. Sin embargo, estos beneficios no son considerados aún en su justa medida, por los argentinos, quienes prefieren por mayoría, las carnes rojas. La problemática del consumo insuficiente de un alimento tan saludable se justifica tal vez en la tradición argentina de preferir la carne vacuna o de aves, pero si se realiza una adecuada difusión de sus beneficios, se puede alentar hábitos alimentarios saludables en las familias desde edades tempranas para contribuir a mantener una vida saludable en la adultez. Cabe señalar que los malos hábitos alimentarios que adquiere un niño entre los tres y doce años, aunque pueden corregirse parcialmente en edades posteriores, van a condicionar la alimentación del adulto³. Es conocido que los primeros años de vida son importantes para educar en cuestiones de hábitos alimentarios y de higiene, ya que los niños incorporan y adoptan sin esfuerzo todo lo que aprenden de su entorno a su vez, muchas veces, ellos son importantes actores que ayudan a cambiar hábitos de los adultos con quienes viven⁴.

Con el fin de educar en estos temas para fomentar nuevos hábitos saludables, se trabaja desde un Proyecto de Extensión de Interés Social para promover la incorporación de pescados autóctonos a la dieta de la población, dando a conocer sus beneficios nutricionales en sus distintas formas de presentación, así como también las buenas prácticas de manipulación y conservación de estos alimentos, teniendo como objetivo indirecto propiciar un incremento gradual de la demanda de nuestros productos de la pesca, buscando alentar la producción piscícola, su crecimiento en la provincia, tanto como complemento de la pesca artesanal, o como herramienta, para disminuir la sobreexplotación de nuestros recursos naturales.

El trabajo se realiza en Centros de Atención primaria de la Salud y Centros de Acción Familiar en el distrito noroeste de la ciudad de Santa Fe. Se llega a diferentes edades, niños de nivel inicial y de primaria, mediante la presentación de una obra de títeres, charlas, juegos y actividades como elaborar entre todos un recetario con recetas que incluyan pescado, afiches para promover conciencia tanto de los hábitos de alimentación como manipulación de alimentos saludables, de esta forma pudieron plasmar la información recibida y compartirla en la escuela con sus compañeros. Con los personajes de la obrita de títeres: Ana, el moncholito Ramón y la vaca Margarita, se participó en la fiesta del día del niño, organizada por Red de Instituciones de los barrios Las Flores, San Martín, Pompeya y zonas aledañas en el Centro de Educación Física N° 55, donde se abordó el tema, de una forma muy dinámica e interactiva con pequeños del nivel inicial, aprovechando la ocasión, mediante folletería y charla personalizada se llegó a los docentes y padres que se encontraban en el evento.

El trabajo con adultos consiste en el acercamiento de folletos, que muestran los beneficios del consumo de pescado, formas de preparación, higiene y buenas prácticas de manipulación. Se reconoce el importante rol de estos actores como nexos, transmisores de los cambios de hábitos en sus hogares, por lo tanto, para que no quede en un mero traspaso de información teórica, se los invita a participar de una serie de talleres culinarios donde pueden aprovechar a cocinar, así como a degustar saludables y tentadoras recetas cuyo ingrediente principal es el pescado de río, de esta forma se intenta lograr un espacio que les permita reflexionar sobre el tema, desde sus costumbres culturales y en sus contextos. Para un mejor desempeño en los talleres, acompañan alumnos del tercer año de certificación avanzada del IGA (Instituto Gastronómico de las Américas), gracias a ellos se garantiza un mayor intercambio de conocimientos y correcta práctica en la cocina.

Al hablar de logros y objetivos conseguidos hasta ahora, la experiencia con los niños sigue siendo una devolución muy gratificante, los que presenciaron la obra de títeres ofrecieron un motivador recibimiento, se mostraron atentos y con gran respuesta al momento de interactuar. Los más grandes fueron capaces de representar las ideas transmitidas en sus trabajos.

En cuanto a la respuesta de los adultos, es siempre de interés, cuando se les explica el valor de los pescados autóctonos para la dieta, expresan satisfacción al escuchar que estas especies tan conocidas y representativas en su cultura, tenga este reconocimiento y manifiestan, en muchos casos, desconocer la formas correctas de manipulación y conservación, por lo que agradecen el abordaje de este tema, lo que representa un gran estímulo para continuar trabajando en este proyecto.

Bibliografía

- 1- Abib, M., Freyre, M., Fontanarrosa, M.E., Del Barco, D. y Ferraris, N.** (2003). Calidad nutricional de las grasas de pescado del río Paraná de consumo masivo en Santa Fe. FAVICIB 7,127:133. Santa Fe, Argentina.
- 2- Avdalov Nathan, N.** (2014). Beneficios del consumo de pescado. Montevideo: Dinara – infopesca. 30 pp.
- 3- Britos, S., Saraví, A., Vilella, F.** (2010). Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. 1a ed. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires. Argentina.
- 4- Montessori, M.** (2004). La mente absorbente del niño. 17a. Impresión, ISBN 968-13-1705-X. Association Montessori International. Editorial Diana, S.A. México, D.F.