



Upcoming scheduled maintenance: Jan. 22 through Feb. 1

Global Seafood Alliance is continuously working to improve our customer experience. Due to a systems upgrade, we must temporarily take our payment processing offline from **Thursday, January 22, 2026** to **Sunday, February 1, 2026**. Please plan accordingly and reach out to your specialist with any questions.

Payment questions?
Get in touch.



(<https://www.globalseafood.org>).



Para una alimentación saludable, somos lo que permitimos

29 April 2016

By Roy D. Palmer, FAICD

Promoviendo el cambio a hábitos de dieta más saludable una meta del gobierno y de la industria

Allá por 1826 nació una frase: "Usted es lo que come." En realidad, la cita era "Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es," lo que significa más precisamente, "Dime lo que comes y te diré lo que eres," y fue dicha por Anthelme Brillat-Savarin en *Physiologie du Gout, ou Meditaciones de Gastronomie*



La conveniencia impulsa muchas elecciones de alimentos hoy en día, incluyendo la facilidad de preparación y familiaridad con el producto. Foto de Roy Palmer.

Transcendante.

Se ha reportado que la frase real no surgió en Inglés hasta que el nutricionista Víctor Lindlahr, que era un firme creyente en la idea de que alimentos controlan la salud y desarrolló la Dieta Catabólica (alimentos que realmente queman más calorías de las que contienen). En 1942, Lindlahr publicó *Usted Es Lo Que Come: Cómo Ganar Y Mantener La Salud Con La Dieta*. "El noventa por ciento de las enfermedades conocidas por el hombre son causadas por alimentos baratos. Usted es lo que come." Luego, en la década de 1960, esos días hippies, la frase consiguió una nueva oportunidad de vida. Los alimentos de elección con este grupo fueron los integrales macrobióticos y la frase fue adoptada por ellos como un eslogan para una alimentación saludable. La creencia en la dieta en algunos sectores era tan fuerte que cuando uno de sus principales voceros contrajo el cáncer que luego la mató, ella atribuyó la enfermedad a la comida chatarra que había comido en la universidad.

El problema hoy es que la comida es un gran negocio y todos nos hemos convertido en demasiado ocupados o perezosos y estamos buscando la comodidad y el precio, y hemos sido engañados por el marketing de lujo a comer demasiados bocadillos altamente procesados y comidas rápidas para llevar, ricas en sabrosas grasa y azúcar. El marketing se centra inteligentemente en ciertos temas que atraen a nuestras preferencias, tienen propiedades adictivas y nos hacen sentir “bien”. Además, como tendemos a “comer con nuestros ojos,” solemos consumir mucho más de lo que necesitamos.

Esto nos ha visto desplazar mucha de las frutas, verduras, mariscos y otros alimentos sin procesar y nutritivos de nuestra dieta.



(<https://info.globalseafood.org/get-certified>)

¡Estos hábitos nos están matando! Enfermedades no infecciosas comunes, tantas promovidas por la mala alimentación, son ahora la principal causa de muerte en el mundo. El aumento de la proporción de personas con sobrepeso y obesidad en muchos países es asombroso. Además de esto, ahora hay mucha evidencia de que esta dieta poco saludable también está contribuyendo a la mala salud mental. Y si tiene alguna duda, compruebe el aumento de suicidios y depresión, y aumentos en los problemas de demencia.

Beneficios de los productos de mar

El Dr. Mozaffarian de la Escuela de Salud Pública de Harvard observó que el consumo de pescados y mariscos dos veces a la semana reduce el riesgo de morir por enfermedad cardiaca en un 36 por ciento, y ha declarado que “los productos de mar son probablemente la comida única más importante que uno puede consumir para una buena salud.”

La Directora de WorldFish Nutrition, Dr. Shakuntula Thilsted, ha confirmado “Los alimentos del medio acuático son una fuente completa y única tanto de macro- y micro-nutrientes necesarios en una dieta saludable. El consumo de pescado también proporciona beneficios para la salud de la población adulta. Hay fuerte evidencia de que los peces, especialmente en los peces con alto contenido de aceite, disminuyen el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiaca coronaria (CHD) hasta en un 36 por ciento debido a una combinación de EPA y DHA (FAO / OMS 2011).”

Sobre la base de su trabajo en Bangladesh, Dr. Thilsted dijo: “Además de los beneficios para la salud de estos macro-nutrientes, los peces son también un importante proveedor de una gama de micro-nutrientes, que no están ampliamente disponibles de otras fuentes en las dietas de los pobres. Se está prestando más y más atención a los productos de la pesca como fuente de micro-nutrientes como vitaminas y minerales. Esto es en particular cierto para las especies de tamaño pequeño consumidas enteras con la cabeza y huesos, que pueden ser una excelente fuente de muchos minerales esenciales tales como yodo, selenio, zinc, hierro, calcio, fósforo, potasio, vitaminas A y D, y varias vitamina B. Existen variaciones significativas entre las especies y entre las diferentes partes de los peces. Los productos de mar son casi la única fuente natural de yodo, y hierro y zinc se encuentran en cantidades significativas, particularmente en especies de peces que se comen con los huesos, tales como pequeñas especies indígenas de peces. Algunas de estas pequeñas especies de peces, por ejemplo, Mola (*Amblypharyngodon mola*), tiene un muy alto contenido de vitamina A en forma de

deshidrorretinol y retinol. Como la mayoría de los peces pequeños se comen enteros, con los huesos, son una rica fuente de calcio altamente biodisponible (Roos et al., 2007). Además, el pescado mejora la bio-disponibilidad de hierro y zinc de otros alimentos en una comida (Aung-que-Batu et al., 1976)."



El consumo de productos de mar tiene muchos beneficios para la salud, incluso como una fuente importante de críticos micro-nutrientes, vitaminas y minerales. Foto por Darryl Jory.

Los beneficios, así como los riesgos potenciales, del consumo de pescado están bien documentados en el informe de una Consulta de Expertos FAO / OMS sobre los riesgos y beneficios del consumo de pescado (FAO / OMS 2011) que concluyó que los beneficios con mucho superan los riesgos, los cuales eran principalmente de mercurio y dioxinas. Los expertos encontraron pruebas convincentes de los resultados beneficiosos para la salud del consumo de pescado para la reducción del riesgo de muerte por enfermedad cardíaca coronaria, y para mejorar el desarrollo neurológico en los lactantes y los niños pequeños cuando la madre consume pescado antes y durante el embarazo.

Más apoyo gubernamental necesaria

Con este tipo de apoyo, se podría pensar que los gobiernos estarían haciendo todo lo posible para incentivar la producción de alimentos marinos, o al menos para asegurar que nuestros productores de mariscos (ya se trate de acuicultura o captura silvestre) reciban toda la asistencia para asegurar que podemos cosechar y producir dichos productos, que crearían dividendos para el público y la salud de los países. Sin embargo, sabemos que esto no está ocurriendo; de hecho, tenemos tantos ejemplos en los que las autoridades tratan de poner obstáculos en el camino que se ha convertido en importante que pongamos fin a estas actividades.

Además de esta innovación, deberíamos estar mirando el impulsar el cambio al asegurar que el pescado y los mariscos tienen su propio lugar definido en la Pirámide de Alimentos de la Dieta, en lugar de estar en una posición confusa con aves de corral y carne roja y otras proteínas.

Por supuesto, esto tiene que ser hecho de una manera en que se toman todos los cuidados y la atención a la gobernabilidad, la gestión ambiental para garantizar el desarrollo sostenible y responsable de alimentos. Los gobiernos tienen la obligación de proporcionar alimentos a sus personas. Los peces silvestres y de cultivo son una alternativa saludable a casi cualquier otro tipo de carne. Los peces cultivados tienen una composición de nutrientes más constante en comparación con sus contrapartes silvestres, cuyo medio ambiente, alimentación y acceso a alimentos varía durante el año. El entorno de los peces de cultivo se puede supervisar y gestionar para asegurar obtener un producto óptimo. Mediante el control de la composición de alimentos acuáticos y otros insumos, peces sanos y productos de pescado saludables y con una composición nutricional óptima pueden ser producidos.

Las personas y organizaciones que tienen un historial de producción de productos del mar están siendo frustradas por tanto papeleo y trámite burocrático en la mayoría de los llamados países desarrollados, y esto tiene que ser destacado como sin sentido.

El cambio en la dieta nunca es fácil pues las personas son criaturas de hábito y la promoción de alimentos no procesados simplemente no atrae a los dólares de comercialización, así que hay una clara necesidad de apoyo del gobierno y de la comunidad. Hay tanto bien público en los resultados si este mensaje pudiera pasar y penetrar.



El gobierno japonés fue capaz de cambiar la percepción negativa del público sobre el atún de hace más de medio siglo, a una posición muy prominente entre los consumidores hoy en día. Foto de Roy Palmer.

Hábitos alimentarios de los Japoneses

Los hábitos alimentarios se pueden cambiar. Un ejemplo de ello es el corte más caro de atún; la carne del vientre con grasa del atún rojo (llamado otoro y shimofuri). En la década de 1950 la información confiable es que fue tratado como alimentos para gatos. El gobierno Japonés estaba preocupado por la escasez de atún después de las pruebas de armas nucleares en el Pacífico, y creó una campaña de marketing para hacer frente al problema. La carne de vientre se consideró pronto como una delicadeza y esto ahora se ha mantenido. Caros restaurantes globales de mesa blanca como Nobu, ofrecen la pieza-que-se derrite-en-tu-boca de shimofuri rosado-amarillo a aproximadamente el doble del precio de akami magro de la parte superior de los peces.

Si seguimos con el tema japonés, hay algunas buenas noticias. Está claro que, como comida rápida, el sushi / sashimi se ha convertido en un actor global sin el apoyo de una gran empresa de conduciendo la comercialización. La comida rápida de sushi / sashimi ha atraído a la generación más joven – una comida sana, rápida y conveniente con precio para competir con las hamburguesas y pizzas.

La innovación también ha ayudado a este movimiento. En Japón, el negocio se trata de pescado crudo, pero con paladares occidentales en mente, la experimentación con atún cocido, salmón ahumado, etc. resultó exitosa. Al parecer, un emprendedor Japonés propietario de un restaurante de sushi visitó una fábrica de cerveza embotellada y se le ocurrió la idea de usar el enfoque de estilo de banda transportadora dentro de su restaurante. Japón tiene ahora cerca de 3.000 de los restaurantes de sushi con cinta transportadora y Yo! Sushi, es ahora la mayor cadena de restaurantes de sushi de cinta transportadora de Europa (donde la penetración de sushi pasó más lentamente).

Sushi ha logrado exitosamente atraer la atención de los consumidores más jóvenes, no sólo en Japón sino también en todo el mundo. Foto de Roy Palmer.

¿Un lugar propio de los productos de mar en la pirámide de alimentos de la dieta?

Además de esta innovación, deberíamos estar mirando el cambio al asegurar que el pescado y los mariscos tienen su propio lugar definido en la Pirámide de Alimentos de la Dieta, en lugar de estar en una posición confusa con aves de corral y carne roja y otras proteínas. Esas proteínas claramente no están en la misma categoría en que lo que se refiere a nutrición. ¡Tal vez deberíamos promover una pirámide de todos los peces también!

Para algunas palabras finales sobre esto, vayamos de nuevo al Dr. Mozaffarian de la Universidad de Harvard, quien en un trabajo de investigación – *Fish Intake, Contaminants, and Human Health* – con el Dr. Eric B. Rimm concluye “Evaluando los riesgos y los beneficios para los principales resultados de salud entre los adultos, basándose tanto en la fuerza de la evidencia y las magnitudes potenciales de los efectos, los beneficios del consumo de pescado superan los riesgos potenciales. Para las mujeres en edad fértil, los beneficios de la ingesta modesta de pescado, con excepción de unas pocas especies seleccionadas (todas capturadas del medio silvestre), también superan a los riesgos.”

Author



ROY D. PALMER, FAICD

GILLS
2312/80 Clarendon Street
Southbank VIC 3006 Australia

palmerroyd@gmail.com (<mailto:palmerroyd@gmail.com>)

Copyright © 2025 Global Seafood Alliance

All rights reserved.