

Mitos Sobre los Mariscos

Mitos vs. Realidad

Mito #1

La acuicultura utiliza más pescado del que produce.

Realidad

Las proteínas y los aceites vegetales pueden reemplazar de un tercio a la mitad de la harina de pescado en el alimento de muchas especies de granja, lo que reduce la necesidad de pescado capturado en la naturaleza. El uso de ingredientes a base de plantas como la soja también puede ayudar a la industria a satisfacer la creciente demanda de proteínas saludables y sostenibles.

Mito #2

Los peces de granja son alimentados con heces de animales.

Realidad

Las dietas de los peces de granja se monitorean cuidadosamente para garantizar que el pescado producido sea seguro y saludable para consumir. El programa BAP tiene un estándar para las fábricas de alimentos que garantiza se usen ingredientes de origen responsable en el alimento. ¡Recuerda buscar la etiqueta con los tres peces!

Mito #3

El salmón de granja está lleno de "colorantes" dañinos.

Realidad

El salmón adquiere su coloración rosa al consumir alimentos, a menudo krill y otros mariscos, que contienen pigmentos llamados carotenoides. La alimentación del salmón de granja se complementa con carotenoides como la astaxantina natural y/o sintética, es decir, los mismos que encontrarían en la naturaleza.

Mito #4

El salmón de granja tiene menos ácidos grasos omega-3 que el salmón silvestre.

Realidad

Tanto el salmón criado en granjas como el salmón silvestre han demostrado proporcionar cantidades similares de omega-3 por porción. De hecho, en un estudio realizado por la Universidad de Purdue que midió los ácidos grasos en 76 especies de peces, los de granja tendían a tener niveles más altos de omega 3. (1)

Mito #5

La acuicultura es un fenómeno nuevo.

Realidad

¡La acuicultura tiene una larga historia que se remonta a 2500 a.C.! Se cree que tanto los egipcios como los romanos tenían granjas de peces y los chinos criaban carpas en el 2000 a.C. (2)

Mito #6

El pescado de granja está lleno de antibióticos.

Realidad

Con el éxito de las vacunas, los antibióticos rara vez se usan. Otras enfermedades simplemente pueden prevenirse siguiendo buenas prácticas de manejo, que se incluyen como parte del componente de bienestar y salud animal de los estándares de BAP. Estos estándares también prohíben el uso de antibióticos no autorizados y se requieren pruebas intensificadas cuando se detectan.

Mito #7

El pescado es cultivado en agua sucia y condiciones de hacinamiento.

Realidad

Los peces viven de forma natural en cardúmenes, incluso cuando hay mucho espacio abierto. También vale la pena señalar que el agua turbia no siempre está sucia y en realidad es normal y saludable para los peces que prefieren los hábitats tropicales poco profundos. La calidad del agua también es un componente de los estándares BAP.

Mito #8

Los brotes de enfermedades y parásitos pueden propagarse rápidamente.

Realidad

Las pesquerías son monitoreadas estrechamente para evitar que esto suceda y los estándares de BAP ayudan a prevenir la propagación de enfermedades a través de políticas sobre salud y bienestar animal. Los acuicultores dan seguimiento a la salud de sus peces y toman medidas inmediatas para evitar que la enfermedad se propague.

Mito #9

Los mariscos de granja de China no son seguros ni saludables para comer.

Realidad

China es en realidad el lugar de nacimiento de la piscicultura y tiene muchas instalaciones certificadas por BAP que están llevando a cabo la acuicultura de manera responsable. Obtén más información acerca de las personas detrás de los productos del mar cultivados responsablemente en China [aquí](#).

Mito #10

La tilapia es menos saludable que el tocino.

Realidad

Estas afirmaciones no están respaldadas por evidencia científica y se crearon cuando un estudio de 2008 de Wake Forest University fue sacado de contexto. La tilapia y el bagre son ejemplos de peces bajos en grasa que tienen menos omega-3, pero aún proporcionan más nutrientes saludables para el corazón que otras proteínas como la carne de res, cerdo o pollo. La American Heart Association recomienda comer pescado, especialmente pescado azul, al menos dos veces por semana.