

# PESCADOS Y MARISCOS ARGENTINOS

¡Incluilos en tu alimentación!



**Argentina es considerada internacionalmente un país pesquero, sin embargo, nuestro consumo de pescado es muy bajo en relación a la producción, siendo 5 kg/hab/año.**

Es por ello que bajo el lema “El 19 de cada mes comemos pescado”, la campaña de promoción tiene el objetivo de fomentar el consumo de pescados y mariscos argentinos, de incorporarlos a la dieta diaria de las familias, y aprovechar así propiedades saludables, sobre todo para los niños y ancianos.

El pescado es un producto nuestro, noble, fácil de conseguir y sobre todo de cocinar, por eso los nutricionistas recomiendan incorporarlo a la alimentación al menos dos veces por semana. Argentina es considerada internacional.



**EL 19 DE CADA MES  
COMEMOS PESCADO**



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
Presidencia de la Nación

## ACTIVIDAD DE PESCA Y ACUICULTURA EN ARGENTINA



**Argentina cuenta con una gran cantidad de recursos pesqueros marítimos y continentales de alta calidad, reconocidos a nivel internacional, y son manejados de manera sustentable por parte del Consejo Federal Pesquero y por la Comisión de Pesca Continental del Consejo Federal Agropecuario.**

La producción, pesca y acuicultura, es de alrededor de 750.000 toneladas de productos marinos y 40.000 toneladas de origen continental .

La pesca es un sector que genera más de 22.000 puestos de trabajo directos a nivel comercial e industrial. Sumada la pesca artesanal, que solo

en la cuenca del Plata cuenta con 7.500 pescadores. Se exportan más de 480.000 toneladas por un valor superior a los 2.100 millones de dólares al año, a más de 100 países.

Otra fuente de recursos es la producción acuícola, tiene un cierto nivel de desarrollo en la región del NEA (principalmente en Misiones, Corrientes y Chaco) con especies como el pacú y en la cuenca del Limay (Alicura y Piedra del Águila) con trucha arco iris.

Desde la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura se apoya el desarrollo del mercado interno independientemente de si se trata de especies silvestres o de cultivo, siempre en función de la disponibilidad de los recursos y su explotación de manera sostenible.

## MERCADO INTERNO



El pescado marino destinado al mercado interno proviene mayoritariamente de la pesca de Mar del Plata, costera y de altura, pero también de otras comunidades pesqueras artesanales, que se encuentran a lo largo de la costa bonaerense y la región patagónica. Las especies más consumidas son merluza común, calamar, corvina, pez gallo, entre otras. Los productos de pesca conti-

nental son mayoritariamente de la cuenca del Paraná-Plata con especies como el sábalo, boga, tatarira, bagres, entre otras. En el caso de la acuicultura se comercializan principalmente el pacú producido en el NEA y la trucha de la cuenca del Limay.

### CONSUMO



A nivel mundial se ha visto un aumento de su consumo, en la década del 60 era en promedio de 9 kg/hab por año y, en la actualidad, se llegó a un promedio de 20.3 kg/hab por año (FAO 2017).

En 2017 se realizó en Agroindustria el “Foro Latinoamericano sobre la Introducción del pescado en la alimentación infantil y escolar” junto con la FAO. En ese Foro, distintos países expusieron los planes de promoción para aumentar el consumo interno como Chile, Uruguay y Perú. Estos planes y/o campañas de promoción se consideran muy necesarias dado que en la región latinoamericana el consumo promedio aparente no supera los

10 kg/habitante por año y particularmente, en nuestro país el consumo aparente es de 5 kg/hab por año (FAO, 2016).

El pescado es un alimento muy rico en nutrientes: posee proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos. Por otro lado, el pescado presenta menos colágeno que otras carnes, lo que conlleva a que sea más tierna y fácil de digerir.

Los pescados y mariscos poseen un excelente valor nutritivo y son una importante fuente de proteínas de elevado valor biológico y excelente calidad, vitaminas como la A, D, E, K y el grupo B y minerales como fósforo, calcio y yodo, entre otros.

### CONSUMO

También aportan ácidos grasos omega 3, los cuales otorgan un efecto protector o preventivo para patologías cardíacas, elevan el nivel de colesterol bueno, regulan el nivel de lípidos en sangre y reducen la presión arterial. Estos ácidos grasos colaboran con el desarrollo neurológico, lo que lo hace un nutriente esencial para el adecuado desarrollo del cerebro y del resto del sistema nervioso de los niños y disminuyen el riesgo de enfermedades neurológicas como la depresión o el Alzheimer.

Los llamados pescados azules (grasos) son los que tienen más omega 3. Podés identificarlos porque tienen las colas en forma de 'V'. Algunos ejemplos son caballa, bonito y atún.

Los mariscos poseen alto contenido de omega 3 a pesar de ser bajos en grasas. Ejemplos de ellos son los langostinos, calamares, mejillones y almejas.

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina del Ministerio de salud recomiendan consumir este tipo de alimento, al menos dos veces por semana. Argentina está bastante por debajo de ese nivel, por lo que se considera de gran importancia volver a reinsertar en nuestros hábitos cotidianos la costumbre del consumo que insta-

laron los primeros inmigrantes en nuestro país. En el año 2017 desde el área de promoción del consumo se realizó un relevamiento en colegios secundarios ubicados en CABA, Gran Buenos Aires, Pto Madryn y Mar del Plata con casi 1160 encuestados. Del análisis de dicho trabajo surgió que al 75% le gusta consumir pescados y mariscos pero que únicamente el 6 % de los chicos lo consumen dos veces por semana y el resto con una frecuencia menor y otros esporádicamente en fiestas religiosas. También surgió que les gustaría comerlo si en su casa lo preparaban con más frecuencia y de diferentes maneras, y que aumentarían el consumo si conocieran que es beneficioso a la salud. Como conclusión el 89% de la población estudiada no incluye el pescado en su alimentación o lo hace con una frecuencia muy baja.

Este es un tema importante ya que según los estudios del panorama de seguridad alimentaria y nutricional, indican que el índice de obesidad en Argentina alcanza a 9,9% en los niños menores a 5 años estando al tope del ranking latinoamericano.



**EL 19 DE CADA MES  
COMEMOS PESCADO**



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
**Presidencia de la Nación**

### MESA SECTORIAL

Desde la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura se están llevando a cabo varias iniciativas para promover el consumo interno, las cuales que se han generado y validado en el marco de la Mesa de promoción de consumo de pescado y mariscos.

Dicha Mesa está trabajando desde hace dos años con Instituciones representantes del sector público (Senasa, INIDEP, Universidad de Mar del Plata y Maimónides) y sector privado de Cámaras, supermercados y mayoristas, pescaderías que comercializan sus productos en el mercado interno. La Mesa se reúne dos veces al año y ya llevamos realizados 4 encuentros.

Además surgieron varias propuestas como estudios de relevamiento del mercado interno, mejoras en la cadena de comercialización, charlas informativas a comercializadores de pescados de venta directa al público, talleres a profesionales

de la salud especialmente a nutricionistas y médicos y clases especiales en colegios secundarios, donde también se han realizado pruebas de aceptación del pescado y encuestas sobre hábitos de consumo. Asimismo se creó una landing page con información específica de la campaña.

A nivel de comunicación hace tres años se arman contenidos para las redes sociales del Ministerio en los días previos a las Pascuas, aprovechando el mayor interés del público hacia estos productos en esas fechas, y los 19 de cada mes.

En el 2019 además se organizaron dos reuniones de pescaderías donde se atendieron las inquietudes del sector y a pedido de las mismas se generó un espacio para la interacción entre el sector mayorista y minorista.



**EL 19 DE CADA MES  
COMEMOS PESCADO**



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
**Presidencia de la Nación**

## ESPECIES POR TEMPORADA

VERANO (diciembre, enero, febrero)	OTOÑO (marzo, abril, mayo)	INVIERNO (junio, julio, agosto )	PRIMAVERA (septiembre, octubre, noviembre)	ANUALES
<b>Marinas</b>				
Besugo	Besugo	Corvina	Besugo	Brótola
Lenguado	Bonito	Pescadilla	Anchoíta	Castañeta
Mero	Corvina	Anchoa de banco	Caballa	Cazón
Pargo	Lenguado	Cornalito	Corvina	Chernia
Pez ángel	Mero	Lisa	Almeja	Congrio
Robalo	Pargo	Almeja	Cholga	Gatuzo
Salmón blanco	Pez ángel	Cholga	Caracoles de mar	Merluza común
Saraca	Robalo	Calamar		Palometa
Savorín	Salmon blanco	Caracoles de mar		Pejerrey de mar
Calamar	Salmonete	Vieira callo		Pez gallo
	Savorín			Pez palo
	Almeja			Rayas
	Cholga			Centolla
	Calamar			Langostino
	Caracoles de mar			
<b>Continental</b>				
	Pejerrey	Pejerrey		Sábalo
				Boga
				Patí
				Tararira
				Surubí
				Carpa
<b>Acuicultura</b>				
				Trucha (congelado y fresco)
				Pacú (siempre congelado)

Hay otros productos como: boquerón o anchoa salada, surimi (Kanikama)



EL 19 DE CADA MES  
COMEMOS PESCADO



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
Presidencia de la Nación

## CAMPAÑA DE PROMOCION DEL CONSUMO EN MERCADO INTERNO



El evento se realiza en el marco de la CAMPAÑA FEDERAL DE PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS ARGENTINOS - ¡Sabores que te hacen bien!, bajo el lema “Los 19 de cada mes comemos pescado”. Consiste en instalar el 19 de cada mes como el Día del Pescado, para promover el consumo en Argentina de nuestros productos acuáticos. Esta propuesta surgió en el “Foro Latinoamericano sobre la Introducción del pescado en la alimentación infantil y escolar” y fue muy bien recibida por la Mesa de Promoción del Consumo, donde se acordó elegir ese día para el desarrollo de la campaña.

Para mayor información:

[http://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/promocion\\_consumo/](http://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/promocion_consumo/)  
[www.argentina.gob.ar/comepescadoargentino](http://www.argentina.gob.ar/comepescadoargentino)



**EL 19 DE CADA MES  
COMEMOS PESCADO**



Ministerio de Agricultura,  
Ganadería y Pesca  
**Presidencia de la Nación**