Alimentos del mar, alimentos de vida

Tiempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Pesca Saúde es un proyecto desarrollado desde la Consellería de Mar que intenta fomentar el consumo de producto pesquero de proximidad, de las lonjas gallegas, como parte de una alimentación saludable, equilibrada y sostenible. Esta iniciativa está en consonancia con la Estrategia gallega de salud comunitaria en atención primaria 2023-2027 y con las líneas estratégicas de los programas que la Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS), de la Dirección Xeral de Saúde Pública, lleva a cabo para mejorar los hábitos de vida de las personas en el ámbito municipal y en el ámbito laboral. Poner en el foco los valores nutricionales a través de talleres y el empleo de herramientas que permitan una planificación equilibrada, así como conocer el etiquetado nutricional o la composición de los alimentos son algunas de las propuestas que se incluyen en los programas para promover un estilo de vida saludable.

En líneas generales, los objetivos principales de Pesca Salud persiguen:

- Promover el consumo de producto pesquero de cercanías.
- Concienciación de la sociedad de sus propiedades saludables.
- Potenciar el consumo en el ámbito de la restauración, reforzando las cualidades nutricionales del producto mediante menús saludables.

A pesar de ser la segunda autonomía dentro de España por consumo de pescado, el consumo per cápita en productos del mar en Galicia solo llegó a los 22,92 kilos en 2024, después de una merma del 3,2 respecto al ejercicio anterior, según los datos del Ministerio de Agricultura, en un contexto inflacionario con un incremento de los precios.

Las principales ideas de este proyecto se basan en los siguientes puntos:

- La promoción de la salud, poniendo en el centro el conocimiento de los valores nutricionales y la importancia que tiene para llevar a cabo una alimentación equilibrada dentro de un estilo de vida saludable.
- Promover el producto de cercanías a través de la compra en el comercio local de productos procedentes de la pesca en las áreas de acción del proyecto. Por su vez, intenta facilitar el consumo en la casa a través de recetarios o planificadores como el que ofrece el portal de Sanidad Mediaverso.
- Fomentar el producto de calidad y su consumo en restauración. Este proyecto tiene una base común que pretende aumentar el consumo de producto de cercanías en espacios locales, poniendo en valor la calidad de la materia prima e incrementando la oferta gastronómica a través de menús saludables como eje principal para garantizar la excelencia gastronómica.
- Fusión de la salud, el deporte y el pescado, asociando el consumo de producto pesquero al avance de la práctica deportiva y al bienestar y a la calidad de vida en general.

Evaluación

Para poder establecer una evaluación del proyecto, se elaborará un informe semestral de

impactos en redes sociales. Por tanto, se realizarán dos informes: uno en la mitad del ejercicio 2026 y otro al final del proyecto, recogiendo indicadores relacionados con el impacto en redes sociales, en prensa, radio y TV, así como la valoración de la participación en campañas de marketing directo.

Por otra parte, se llevará a cabo la realización de una encuesta de valoración de la campaña a los restaurantes participantes.

A lo largo del mes de abril tuvieron lugar una serie de encuentros para descubrir los beneficios de los productos del mar. Con el fin de fomentar el conocimiento en esta temática y de promover el consumo de pescado, se propusieron degustaciones de diversas propuestas elaboradas por profesionales locales en distintas ubicaciones como Arteixo, Oleiros, Sada, Carballo, Malpica o A Laracha

