Alimentos do mar, alimentos de vida

Tempo estimado de lectura: 6 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Pesca Saúde é un proxecto desenvolvido desde a Consellería de Mar que tenta fomentar o consumo de produto pesqueiro de proximidade, das lonxas galegas, como parte dunha alimentación saudable, equilibrada e sostible. Esta iniciativa está en consonancia coa Estratexia galega de saúde comunitaria en atención primaria 2023-2027 e coas liñas estratéxicas dos programas que a Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS), da Dirección Xeral de Saúde Pública, leva a cabo para mellorar os hábitos de vida das persoas no ámbito municipal e no ámbito laboral. Poñer no foco os valores nutricionais a través de obradoiros e o emprego de ferramentas que permitan unha planificación equilibrada, así como coñecer a etiquetaxe nutricional ou a composición dos alimentos son algunhas das propostas que se inclúen nos programas para promover un estilo de vida saudable.

En liñas xerais, os obxectivos principais de Pesca Saúde persiguen:

- Promover o consumo de produto pesqueiro de proximidade
- Concienciación da sociedade das súas propiedades saudables
- Potenciar o consumo no ámbito da restauración, reforzando as cualidades nutricionais do produto mediante menús saudables

Malia ser a segunda autonomía dentro de España por consumo de peixe, o consumo per cápita en produtos do mar en Galicia só chegou aos 22,92 quilos en 2024, despois dunha diminución do 3,2 respecto ao exercicio anterior, según os datos do Ministerio de Agricultura, nun contexto inflaccionario con un incremento dos prezos

As principais ideas deste proxecto baséanse nos seguintes puntos:

- A promoción da saúde, poñendo no centro o coñecemento dos valores nutricionais e a importancia que ten para levar a cabo unha alimentación equilibrada dentro dun estilo de vida saudable.
- Promover o produto de proximidade a través da compra no comercio local de produtos procedentes da pesca nas áreas de acción do proxecto. Pola súa vez, tenta facilitar o consumo na casa a través de receitarios ou planificadores como o que ofrece o portal de Sanidade Mediaverso.
- Fomentar o produto de calidade e o seu consumo en restauración. Este proxecto ten unha base común que pretende aumentar o consumo de produto de proximidade en espazos locais, poñendo en valor a calidade da materia prima e incrementando a oferta gastronómica a través de menús saudables como eixo principal para garantizar a excelencia gastronómica.
- Fusión da saúde, o deporte e o peixe, asociando o consumo de produto pesqueiro á mellora da práctica deportiva e ao benestar e á calidade de vida en xeral.

Avaliación

Para poder establecer una avaliación do proxecto, elaborarase un informe semestral de

impactos en redes sociais. Polo tanot, realizaranse dous informes, un na metade do exercicio 2026 e outro ao final do proxecto, recollendo indicadores relacionados co impacto en redes sociais, en prensa, radio e TV, así como a valoración da participación en campañas de marketing directo.

Por outra banda, levarase a cabo a realización dunha enquisa de valoración da campaña aos restaurantes participantes.

Ao longo do mes de abril tiveron lugar unha serie de encontros para descubrir os beneficios dos produtos do mar. Co fin de fomentar o coñecemento nesta temática e de promover o consumo de peixe, propuxéronse degustacións de diversas propostas elaboradas por profesionais locais en distintas ubicacións como Arteixo, Oleiros, Sada, Carballo, Malpica ou A Laracha.

