

La FEN se une al Día Nacional de la Nutrición, bajo el lema "Pesca y salud, hábitos para toda la vida".

- Desde sus inicios la FEN lleva elaborando distintos materiales sobre la importancia del consumo de pescado para nuestra salud. Los materiales más importantes los han recogido en este documento permitiendo la descarga de la mayoría de ellos.
- Los pescados y mariscos son parte de la tradición cultural, siendo un alimento imprescindible de la Dieta Mediterránea.
- Aportan proteínas, ácidos grasos omega 3, minerales (yodo, zinc, selenio, calcio, fósforo, hierro y cobre) y vitaminas (A y D).
- Su recomendación de consumo se sitúa para la población general en 3-4 raciones de pescado/marisco por semana, variando entre pescado blanco y pescado azul.

(Viernes, 27 de mayo) Desde los inicios de la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y como objetivo primordial incluido en su plan estratégico, se encuentra la **promoción de hábitos alimentarios saludables**, así como la difusión y divulgación de temas relacionados con la nutrición, en el que se incluye **concienciar a la población española sobre la necesidad de consumir pescado**, ya que éste constituye una esencial fuente de nutrientes por su elevado contenido en proteínas, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (Omega-3), minerales y, entre otras, vitaminas A y D. Por este motivo, la FEN a lo largo de los años, ha realizado una serie de proyectos, publicaciones e informes relacionados con el pescado, su consumo y su valor nutricional, destacando a continuación los más importantes:

Hace más de 30 años la FEN, publicó su primer informe sobre los beneficios de consumir pescados, y en especial, pescado azul debido a su contenido en grasas cardiosaludables.

- **Pescado graso, colesterol y enfermedades cardiovasculares.** 1986. [PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER.](#)

En 1991, continuó defendiendo el consumo de pescado, en ese caso publicó un informe sobre conservas en aceite de oliva como cobertura.

- **Las sardinas enlatadas en la nutrición.** 1991. [PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER.](#)

En 2003, tuvo la oportunidad de colaborar en 4 libros (que fueron editados hasta el 2008) sobre los diferentes productos del mar, donde se explica con todo tipo de detalles los diferentes productos que nos ofrece el mar, y como se puede sacar el máximo provecho desde el punto de vista industrial (congelados, conservas...) y también desde un punto de vista gastronómico con recetas sencillas y atractivas.

- Libro "El marisco en Galicia". 2003. Lumweg Editores. ISBN: 84-9785-034-3
- Libro "El pescado congelado en la gastronomía del siglo XXI". 2003. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. ISBN: 84-9785-020-3.
- Libro "Las conservas de pescados y mariscos en la gastronomía del siglo XXI". 2004. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y Asociación de Nacional de Fabricantes de Conservas de Pescado y Mariscos. ISBN: 84-9785-051-3.
- Libro "La acuicultura en la gastronomía del siglo XXI". 2008. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. ISBN: 978-84-491-0887-7.

En 2005, la FEN participó en la edición del “Manual práctico sobre pescados y mariscos frescos”, que recoge recomendaciones de compra, limpieza y cocinado, así como el aporte nutricional de las especies más consumidas en España.

- **Manual Práctico sobre pescados y mariscos frescos.** Identificación correcta. Preparación antes de cocinar. Valores nutricionales. 2005. [PINCHA AQUÍ PARA DESCARGAR.](#)

En 2009, elaboró la guía nutricional en la que se valora nutricionalmente diferentes especies de pescado y marisco, así como el coste económico (precio/Kcal o precio/g de nutriente), según su energía y nutrientes, a través de los precios nacionales ponderados a la venta al público de productos de alimentación. En ese mismo año también editó un recetario que incluye recetas fáciles, atractivas y sencillas de pescado para “los más pequeños de la casa”, en el que participaron diferentes chefs de prestigio.

- **Guía Nutricional del Pescado, del Marisco y de las Conservas.** Equivalencias nutricionales. 2009. [PINCHA AQUÍ PARA DESCARGAR.](#)
- **El recetario de pescado que gusta a tus hijos.** 2009. [PINCHA AQUÍ PARA DESCARGAR.](#)

Durante los años 2010 y 2011, la FEN junto con el FROM-Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino y la Universidad CEU-San Pablo llevó a cabo el proyecto *Análisis de las modificaciones nutricionales y organolépticas de distintos platos de pescado sometidos a diferentes técnicas culinaria*, que consistió en conocer las propiedades nutricionales, de diferentes pescados blancos y azules procedentes de la pesca extractiva y acuicultura, en crudo y tras ser sometidos a diferentes tratamientos culinarios, además de las propiedades organolépticas, por medio de un panel de catadores no entrenados.

En 2011, la FEN participó junto con la Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados y Productos Congelados (FEDEPESCA) en la campaña “El pescado fuente natural de Omega-3” y con la recomendación de “consumir pescado al menos tres veces por semana”, así mismo ese mismo año publicaron conjuntamente un folleto informativo. [PINCHA AQUÍ PARA DESCARGAR.](#)

En 2013, se llevó a cabo una serie de talleres de catas destinados a población infantil, cuyo objetivo fue estudiar la aceptación de diferentes conservas de pescados y mariscos, con el fin de mejorar los hábitos alimentarios de este grupo de población.

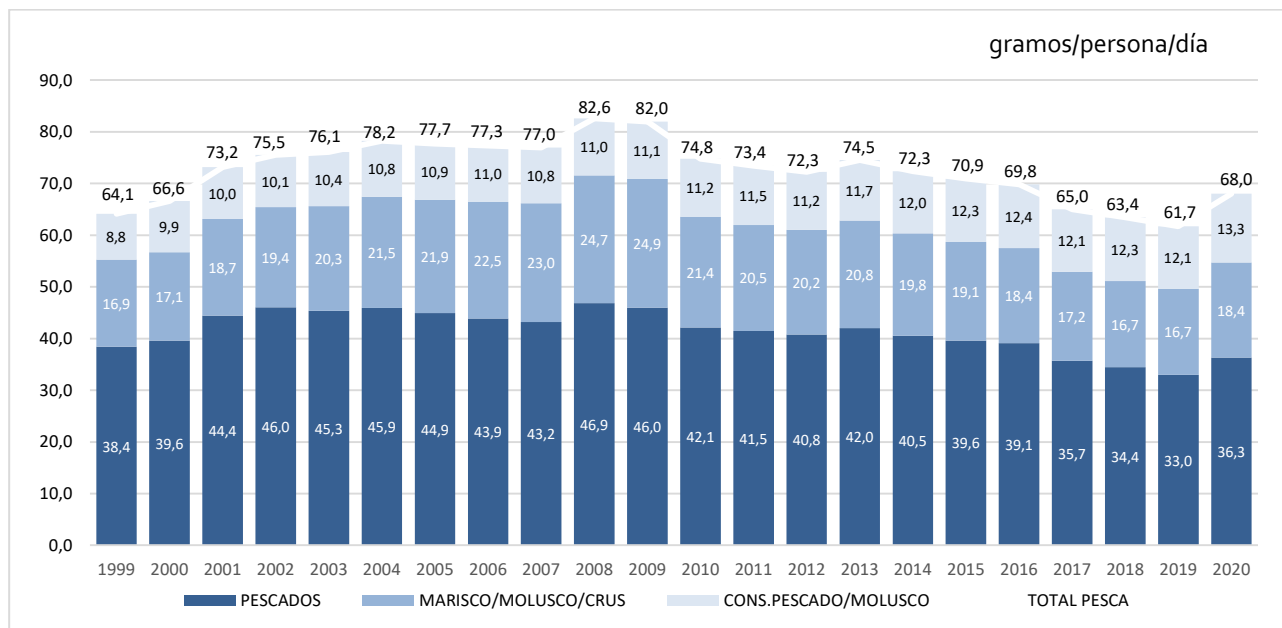
En 2018, editó junto con el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación el libro: “**La Alimentación Española. Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta**”. Libro editado por primera vez en 2007 y reimpresso en 2009. Que recoge información actualizada sobre la composición nutricional de alimentos. Dicho libro se encuentra en papel y en formato web.

- **Pescados** [PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER](#)
- **Crustáceos y moluscos** [PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER](#)

En la actualidad, ha realizado una infografía sobre el surimi y los productos a base de surimi que recoge información útil para el consumidor sobre sus valores nutricionales, diferencias entre los diferentes productos y también se desmitifican algunas falsas creencias que están instauradas en la población general.

- **Surimi y productos elaborados a base de surimi.** 2022. [PINCHA AQUÍ PARA DESCARGAR.](#)

Por último, la FEN lleva estudiando desde 1964 hasta la actualidad los diferentes grupos de alimentos consumidos por la población española a través primero de la Encuesta Nacional de Nutrición y Alimentación por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y después, a partir del año 2000, interpretando la valoración nutricional que año tras año se publica en el Panel de consumo de alimentos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). Según estos datos la evolución del consumo de pescado en la década de los 90 hasta la actualidad es de unos 68 gramos/persona/día. [PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER](#)



El consumo de pescado y mariscos es parte de la tradición cultural de muchas poblaciones. En concreto en España es un alimento imprescindible de la Dieta Mediterránea, así como de la Dieta Atlántica representativa de la zona noroeste.

Desde la FEN recomiendan un consumo de temporada y de proximidad para aprovechar su máximo sabor y sus propiedades nutricionales al mismo tiempo que se conservan los océanos.

Los pescados y mariscos constituyen un grupo de alimentos clave en la alimentación, ya que aportan numerosos nutrientes de gran importancia como **proteínas, ácidos grasos omega 3, minerales (yodo, zinc, selenio, calcio, fósforo, hierro y cobre) y vitaminas (A y D)**. Para la población general se recomienda el consumo de **3-4 raciones de pescado/marisco por semana**, señalan desde la FEN, procurando variar entre pescados blancos y azules. En mujeres embarazadas, planificando estarlo o en lactancia y en niños de 0 a 10 años, también se recomiendan 3-4 raciones por semana, pero evitando el consumo de especies con alto contenido en metil mercurio como el pez espada/emperador, tiburón, atún rojo o lucio, mientras que en niños de 10 a 14 años el consumo de estas especies ha de restringirse a 120g/mes.

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).