



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACIÓN

SECRETARÍA GENERAL  
DE PESCA MARÍTIMA

# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad

Alberto López García-Asenjo

Director General de Estructuras y Mercados Pesqueros

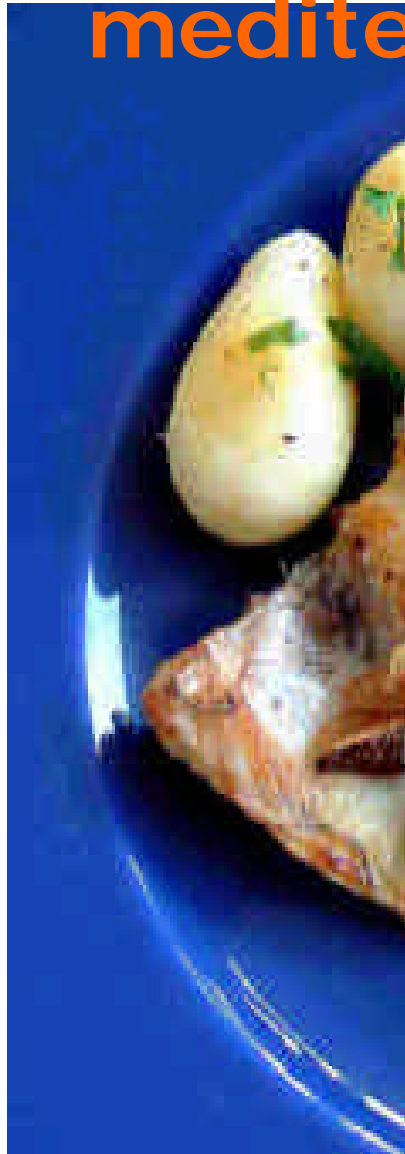
EL PESCADO Y LA SALUD HOY. CONXEMAR

21 de mayo de 2007. Madrid

A satellite-style map of the Mediterranean region, showing the Mediterranean Sea, the Iberian Peninsula, the Balkans, and parts of North Africa. The text is overlaid on the map.

**¿Por qué la dieta  
mediterránea?**

# ¿Cuál es la filosofía de la dieta mediterránea?



- **Ingredientes tradicionales**
- **Un estilo propio de cocina**
- **Actividad física**
- **Mucho pescado y un consumo moderado de buen vino**

# ¿Qué se come en la dieta mediterránea?



- Muchos vegetales: frutas, verduras y legumbres
- Cereales
- Lácteos
- **PESCADO**

Todo cocinado con aceite de oliva y de postre fruta

# Consumo de pescado 2006



- **TOTAL: 36,66 Kg/hab/año**
- **FRESCO: 22,21 Kg/hab/año**
- **CONGELADO: 8,91 Kg/hab/año**
- **CONSERVAS: 4,77 Kg/hab/año**

# La dieta mediterránea y la salud



## LOS EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE LA SALUD

- Múltiples estudios han mostrado los beneficios del consumo de modestas cantidades de pescado
- Con frecuencia se confirman nuevos efectos positivos sobre la salud humana
- ¿Porqué reúne el pescado tal compendio de virtudes?

# La dieta mediterránea y la salud



## ¿PORQUÉ ES TAN SALUDABLE EL PESCADO?

- Origen acuático de los vertebrados terrestres y el alimento de nuestros ancestros primigenios
- Nuestra fisiología fue forjada por nuestros orígenes de vertebrados marinos
- Los productos marinos son nuestro “paleo-alimento”

# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad

- **Todas las actividades apuestan por ser sostenibles**
- **La sostenibilidad no es una meta, es un camino**
- **No depende solo del sector directamente implicado, existe una amplia corresponsabilidad.**

# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad



- **La tierra es un planeta con recursos limitados**
- **Hemos topado con los límites de los recursos naturales**
- **El consumo de pescado ha aumentado en los últimos años**

# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad



- Ha llegado el momento de replantear la manera de relacionarse con el planeta y de cómo continuar con el progreso
- El reto es cómo continuar con el desarrollo mediante un consumo responsable de los recursos naturales

# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad



**La forma de actuar para que en el presente y en el futuro la pesca y la acuicultura puedan seguir ofreciendo a la sociedad un alimento sano, seguro y de calidad, ha de ser:**

- **Sin degradar el medio ambiente**
- **Siendo socialmente aceptable**
- **De manera económicamente viable**

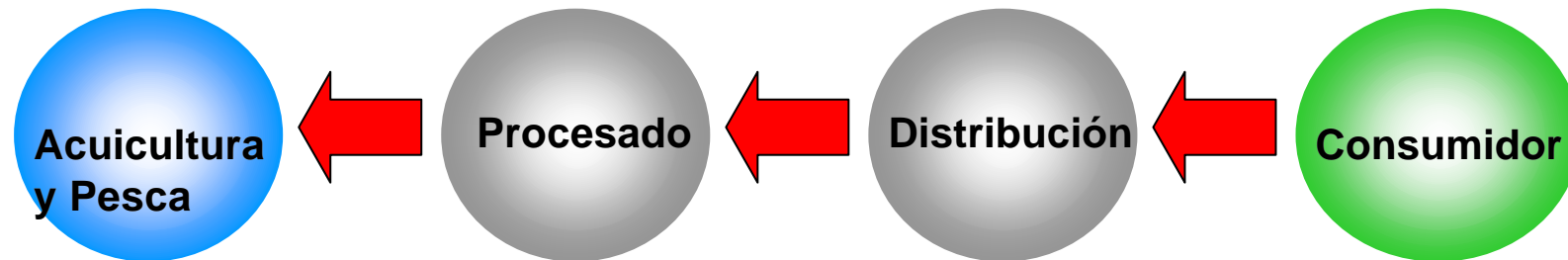
# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad



# El pescado, la dieta mediterránea y la sostenibilidad

## La responsabilidad de los CONSUMIDORES

Los consumidores ejercemos nuestra responsabilidad por el desarrollo sostenible cada vez que llenamos el carrito de la compra.



**“De la Mar al Plato”**

# La Administración y la Salud



## LA RESPONSABILIDAD DE LAS ADMINISTRACIONES

- Establecer un marco jurídico propicio que fomente las iniciativas
- Garantizar que los consumidores puedan disponer de productos sanos, seguros y de calidad



***“NO HEMOS HEREDADO LA TIERRA  
DE NUESTROS PADRES, SE LA  
HEMOS PEDIDO PRESTADA A  
NUESTROS HIJOS.”***

*Antoine de Saint-Exupéry*





**Muchas gracias  
por su  
Atención**

**EL PESCADO Y LA SALUD HOY. CONXEMAR**

**21 de mayo de 2007. Madrid.**