

# **CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS**

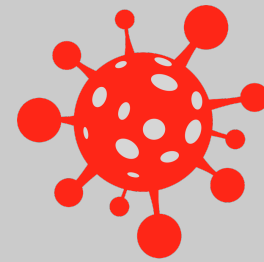
**Una estrategia alimentaria para fortalecer el sistema  
inmunológico ante COVID-19**

## ANÁLISIS SITUACIONAL DE LA PANDEMIA DEL COVID-19

9/10



EN MÉXICO 9 DE CADA 10 PERSONAS QUE  
ENTUBAN EN HOSPITALES PRESENTAN  
SOBREPESO U OBESIDAD Y EN PROMEDIO 8  
MUEREN DESPUÉS DE SER ENTUBADOS



30.0 MILLONES

El Total de personas infectadas por Covid - 19 en el mundo asciende a poco más de 30.0 millones de personas de las cuales han fallecido el 3.1 % 943,203.

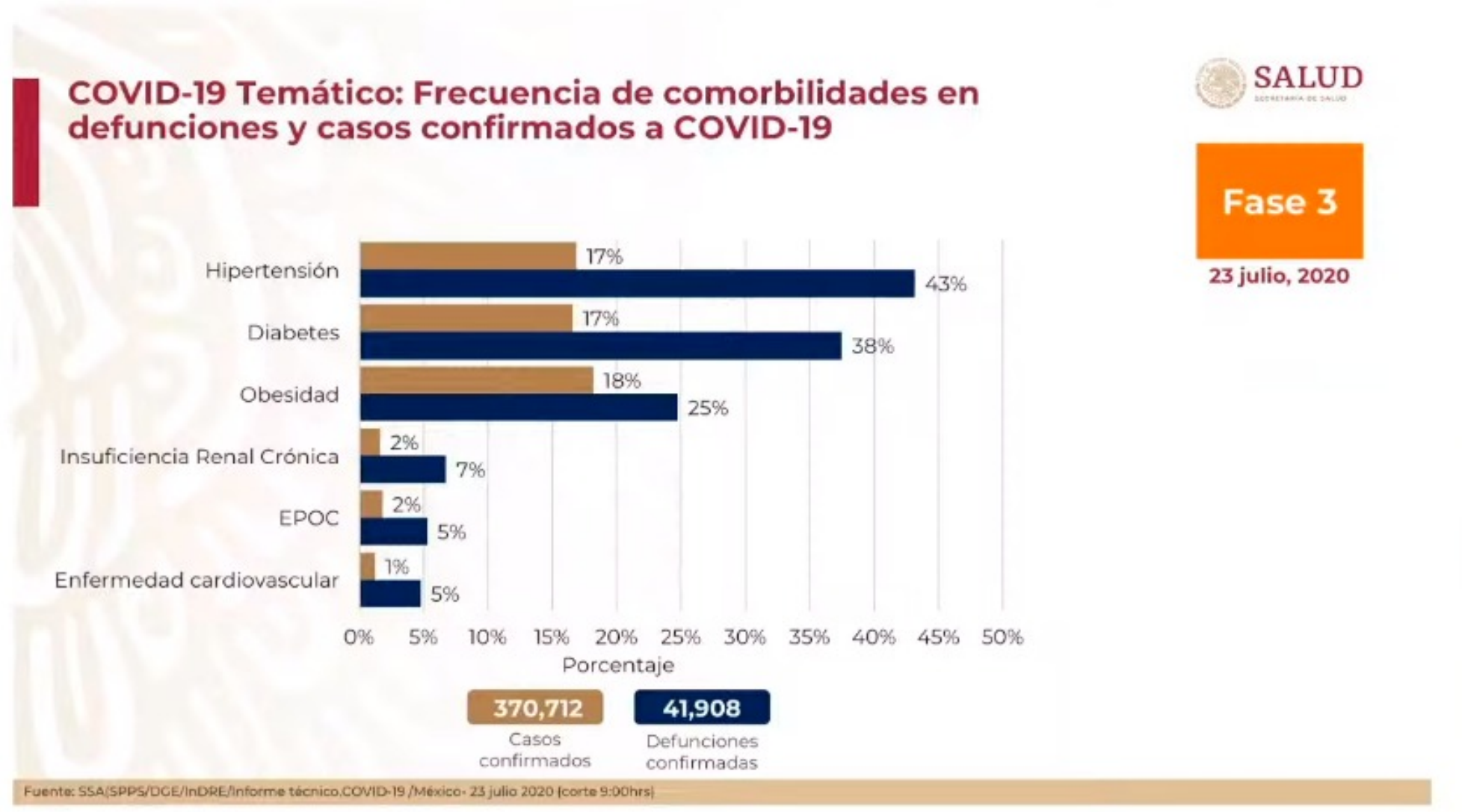
México ocupa el 6° lugar en el No. de personas infectadas con 680,931 de los cuales 71,978 han fallecido, colocándolo en el 4° lugar mundial.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha ido aumentando en las últimas décadas a nivel mundial y también en nuestro país. Este aumento ha hecho calificar a la obesidad como una enfermedad en sí misma y como una epidemia, suponiendo un problema de salud pública sin precedentes.

ANALISIS  
SITUACIONAL  
DE LA PANDEMIA  
DEL COVID-19



ANALISIS  
SITUACIONAL  
DE LA PANDEMIA  
DEL COVID-19





## ANALISIS DE LA OBESIDAD Y SOBREPESO EN MÉXICO



- 70% de los mexicanos padece sobrepeso y una tercera parte sufre de obesidad
- La enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos y musculares y algunos tipos de cáncer.
- La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y gastadas.

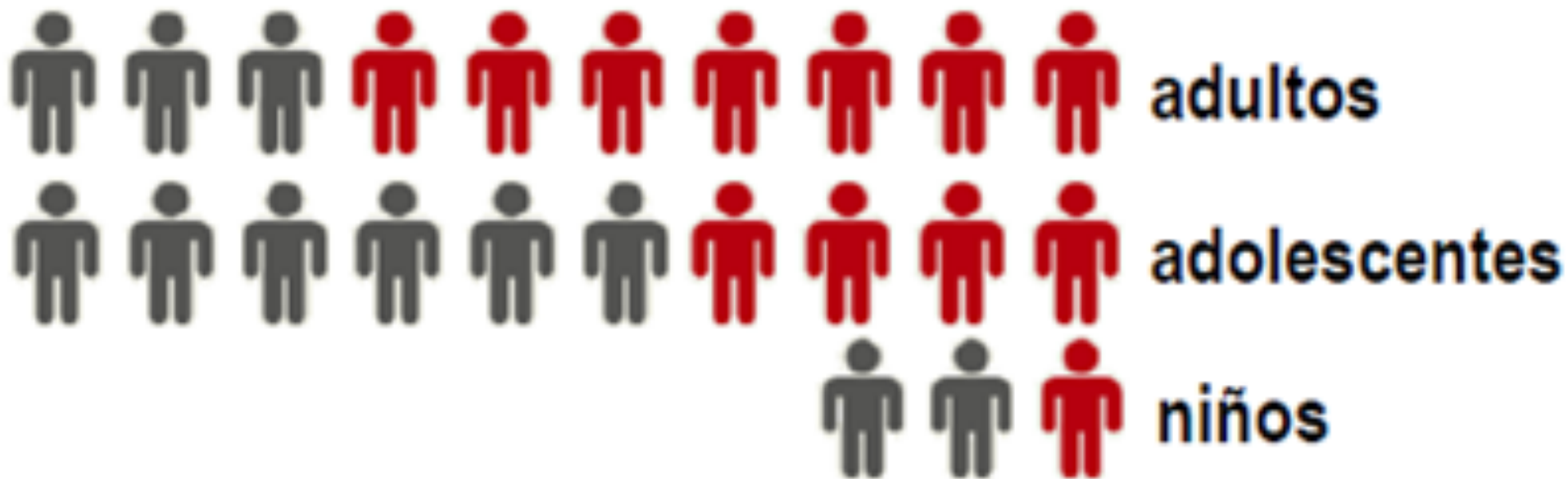
## COMORBILIDAD DESNUTRICIÓN (BAJA TALLA) Y SOBREPESO OBESIDAD EN MÉXICO

- La **conurrencia de sobrepeso / obesidad y desnutrición** (en este caso la baja talla para edad) es un **problema de salud pública** en México, en particular en **niños y niñas de zonas rurales de escasos recursos**.
- Se estima que la **prevalencia concurrente** de sobrepeso / obesidad y baja talla para edad es de aproximadamente **5% en niños no indígenas** de 24 a 60 meses de edad, y ésta incrementa a más **10% en niños indígenas**.



## PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD

**Siete** de cada **diez adultos**, **cuatro** de cada **diez adolescentes** y **uno** de cada **tres niños** tienen **sobrepeso u obesidad**



## MÉXICO PRIMER LUGAR EN OBESIDAD INFANTIL

México es el segundo  
país de la OCDE con el  
mayor porcentaje de  
gasto de bolsillo en  
salud, alcanzando los  
**223,000 MDP** al año

Obesidad y sobrepeso declarados  
EPIDEMIA NACIONAL





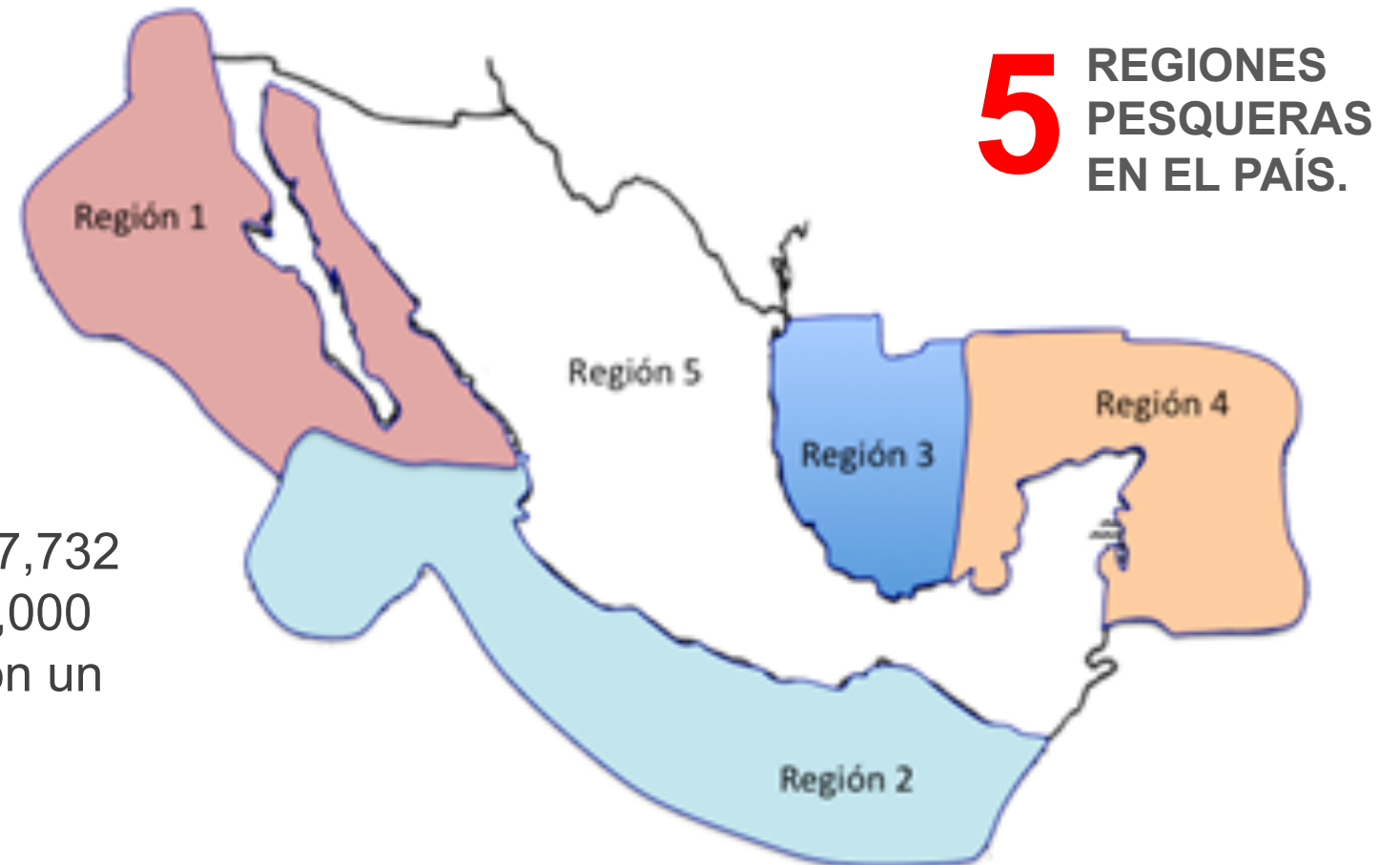
DISPONIBILIDAD  
DE LA MATERIA  
PRIMA (PESCADO)

## LA PESCA COMO ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN:

16

MÉXICO OCUPA EL  
LUGAR NÚMERO 16  
EN PRODUCCIÓN  
PESQUERA EN EL MUNDO

La producción total de pescados y mariscos en 2017, ascendió a 2'007,732 ton de las cuales poco más de 250,000 ton corresponden a acuacultura, con un valor de 35,000 mdp.



DISPONIBILIDAD  
DE LA MATERIA  
PRIMA (PESCADO)

\*Con solo 4 especies de bajo valor se pueden disponer de **118,330 ton**, con las cuales podemos producir **197,216 ton** de alimentos *productos elaborados a base de pescado.*

La FAO sostiene que en los próximos años, la **mayor aportación de proteína** resultará de la **pesca y acuacultura** es por eso que necesitamos replantear la vocación pesquera y acuícola de nuestro país.

| Especies    | Nombre común | Volumen de producción (toneladas) | Valor de la producción en (miles de pesos) | Precio a pie de playa Pesos/kg. | Estados con mayor producción                       |
|-------------|--------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|
| Agua dulce  | Carpa        | 52,907                            | \$466,049                                  | \$8.80                          | Zac, SLP, Hgo, Edo Mex, Tamps,Ver, Tab, Jal, Mich. |
|             | Lisa         | 22,256                            | \$210,481                                  | \$9.46                          | Sin, Nay, Gro, Tamps, Ver, Tab                     |
| Agua salada | Jurel        | 29,549                            | \$315,750                                  | \$10.68                         | BCS, Col, Gro, Oax, Ver, Tab, Camp                 |
|             | Bandera      | 13,618                            | \$127,026                                  | \$9.32                          | Sin, Nay, Gro, Tab, Camp.                          |



## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE PESCADO Y MARISCOS

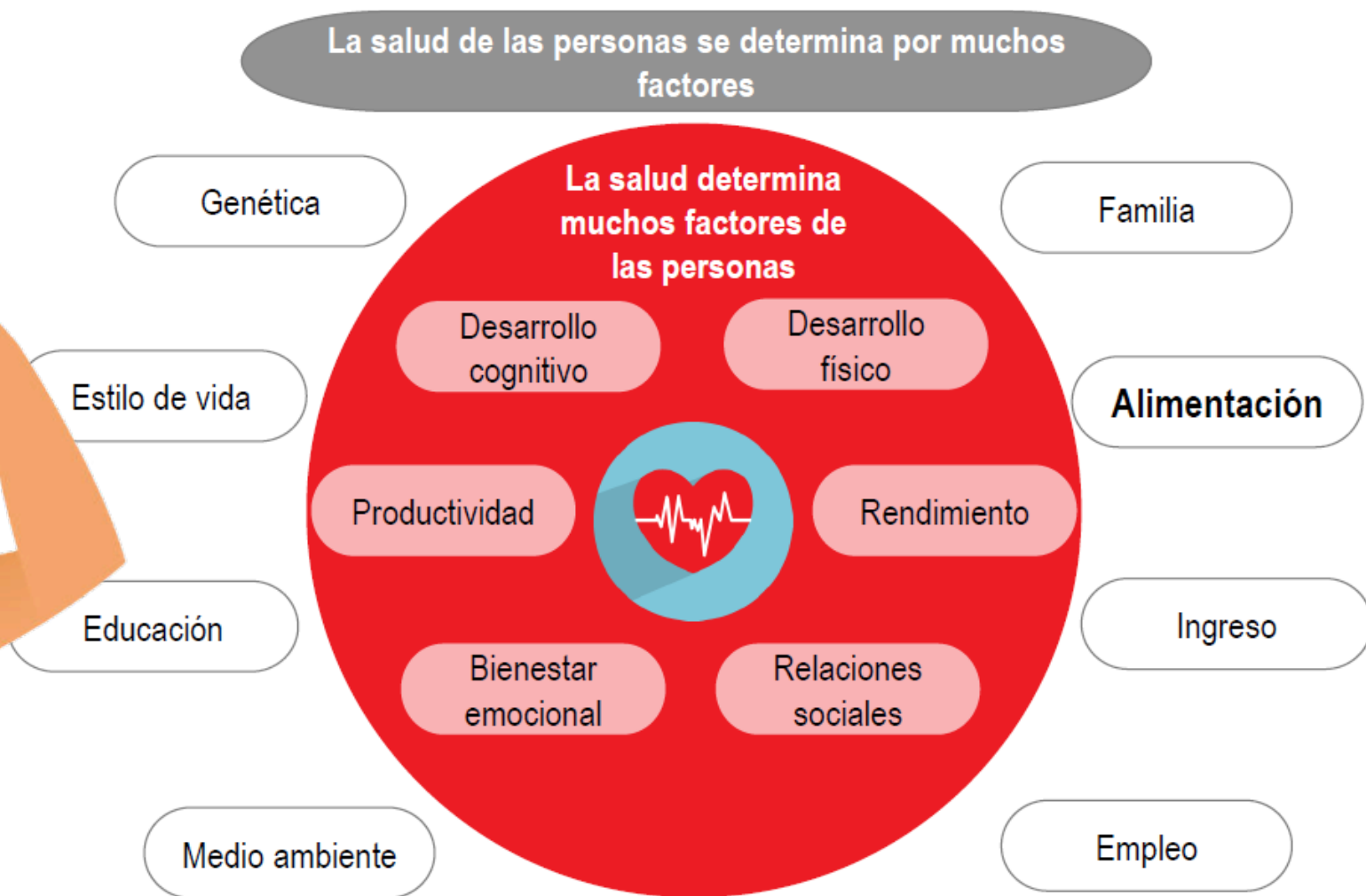
- Pescado y mariscos tienen **mejor composición nutrimental** comparada con otras proteínas primarias.
- Ofrece claros **beneficios nutricionales**, aportan proteínas de **alta calidad**, minerales y oligoelementos, vitaminas liposolubles y **ácidos grasos**, que se asocian con **mejor salud cardiovascular y reduce el riesgo de muerte** por coronariopatías.
- **El omega 3 fortalece el sistema inmunológico de las personas.**



## CONTENIDO NUTRICIONAL

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Proteínas</li><li>• Ácidos Grasos Esenciales: <math>\Omega 3</math></li><li>• Calcio</li><li>• Hierro</li><li>• Sodio</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zinc</li><li>• Fósforo</li><li>• Vitaminas: A, D, E y Vitaminas del grupo B.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aminoácidos Esenciales (Lisina, Metionina y Triptófano)</li></ul> |
|---|--|---|

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE PESCADO Y MARISCOS





## DIVERSIDAD DE PRESENTACIONES DE PESCADOS Y MARISCOS

Se propone implementar una estrategia innovadora que permita cambiar hábitos de alimentación de las personas, basada en 4 principios básicos:

1

Educación



2

Accesibilidad



3

Precio



4

Diversidad  
de productos



# PRESENTACIONES

- Salchichas
- Medallón
- Carne al pastor
- Picadillo
- Marinados
- Deditos de pescado
- Ostiones empanizados
- Nugget
- Lonjas de jurel
- Jamón
- Chorizo
- Barritas
- Hamburguesas
- Brochetas de camarón
- Albóndigas
- Filetes conformados

## CONSUMO RECOMENDADO:

- 100-120 gramos por adulto
- 80 – 100 gramos por adolescente
- 50-70 gramos por niño



**Medallón**



**Albóndigas**



**Barritas**



**Chorizo**



**Hamburguesa**



## ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN PARA INCLUIR EL PESCADO EN LA DIETA DE LOS MEXICANOS

La Educación es la mejor vía para cambiar hábitos alimenticios

- Transformar las especies de bajo valor comercial en productos accesibles para la población de bajos ingresos.
- Introducir los productos en programas alimentarios que otorgan los gobiernos Federal, Estatal y Municipal (desayunos escolares, comedores comunitarios, atención a grupos vulnerables, contingencias etc.



- Brindar capacitación con becarios de escuelas de gastronomía con una estrategia de extensionismo en escuelas de tiempo completo, comedores, mamas de los niños de escuelas primarias, para educar en el consumo de productos elaborados a base de pescado.
- Acercar los productos a los consumidores a precios accesibles

## ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN PARA INCLUIR EL PESCADO EN LA DIETA DE LOS MEXICANOS

- Promover la entrada de productos pesqueros y acuícolas a las tiendas de conveniencia para ponerlos accesibles a la población.
- Impulsar la producción acuícola nacional para abastecer la proteína que requiere la población sobre todo las de mayor potencial en México tales como los moluscos ostión y almejas; peces marinos como la corvina, robalo, totoaba, pargo, lenguado etc.; la tilapia, la trucha el bagre.





## ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN PARA INCLUIR EL PESCADO EN LA DIETA DE LOS MEXICANOS

# 10

LOS 10 PAÍSES CONSIDERADOS  
MÁS SALUDABLES DAN  
PRIORIDAD EN SU DIETA  
AL PESCADO

Los 10 países en el mundo que se consideran son más saludables, con tasas de mortalidad bajas gracias a su alimentación, siendo el pescado una prioridad en la dieta Luxemburgo, Israel, Suecia, Japón, España, Australia, Singapur, Suiza, Islandia e Italia.



## ¿QUE ALIMENTO PROMOVEMOS PARA LOS NIÑOS DE MÉXICO?

Alimentar con proteína saludable a los niños garantizaran generaciones futuras con mayor coeficiente intelectual, mayor altura, mejor rendimiento y sobre todo con menor incidencia de enfermedades crónico degenerativas.

**ALIMENTOS  
RICOS EN HARINAS**



**VS**



**PROTEÍNA  
SALUDABLE**

