

Seguridad alimentaria: ¿por qué diversificar el consumo de pescado en el Perú?

Aún estamos a un mes de la llegada del invierno, pero la temperatura ya comenzó a descender, lo que hace que el consumo de productos marinos tienda a disminuir en los hogares peruanos. Sin embargo, expertos del sector pesquero advierten que mantener e incluso diversificar el consumo de pescado durante esta temporada es clave para mejorar la nutrición de las familias y fortalecer la seguridad alimentaria del país.

A pesar de contar con uno de los mares más ricos en biodiversidad del mundo, Perú aún consume poco pescado en comparación con otros países, llegando a los 18.4 kg per cápita, de acuerdo a cifras del Ministerio de Producción.

“Existe una percepción equivocada de que el pescado es un alimento limitado al verano, cuando en realidad hay muchas especies accesibles todo el año, altamente nutritivas y disponibles en todos los mercados”, señala Camilo Peirano, gerente general de Superfish, empresa dedicada a la exportación y comercialización de productos hidrobiológicos.



El ceviche es tradición peruana, pero en invierno el pescado también puede disfrutarse en sopas, salteados o al vapor.

LEA TAMBIÉN: Seguridad alimentaria en el Perú: Retos críticos y estrategias urgentes

Peirano destaca que especies como la anchoveta, la puta, el bonito y la caballa no solo tienen alto valor nutricional, sino que también ayudan a reducir la dependencia de fuentes de proteína más costosas, como la carne de res o pollo. *“Incluir estas especies en la alimentación diaria permite diversificar la dieta, apoyar a los pescadores artesanales y cuidar nuestros recursos marinos”, afirma.*

En ese sentido, destaca algunas de especies que podrían considerarse para una preparación caliente, para así también integrarlo en la dieta durante los días de frío:

- **Anchoveta:** Rica en omega-3, calcio y fósforo. Es ideal para fortalecer el sistema inmune y cuidar la salud ósea.
- **Pota:** Alta en proteínas y baja en grasa, perfecta para preparaciones calientes como piqueo, guisos, sopas o al horno.
- **Caballa:** Una opción económica con alto contenido de ácidos grasos saludables.
- **Bonito:** Similar al atún en sabor, pero más accesible y con excelente valor nutricional.

Además, Peirano subraya la importancia de promover una dieta sostenible. *“Elegir pescado fresco, o congelado de origen responsable, es una decisión que impacta positivamente en miles de familias que dependen del mar todo el año. También es una forma concreta de combatir la anemia y mejorar la alimentación en todo el país”*, añade.

Finalmente, recomienda buscar recetas fáciles y nutritivas que aprovechen el sabor natural del pescado. *“El ceviche es una gran tradición peruana que debería consumirse de igual manera que en el verano. Sin embargo, el pescado también puede brillar en sopas, salteados o al vapor. Este invierno, es momento de redescubrir el mar en nuestra mesa.”*

LEA MÁS:

Higiene Alimentaria: 5 consejos prácticos para cuidar la salud

Inflación se desacelera en marzo, pero educación y alimentos suben

Produce presenta “Ada Perú”, la app para impulsar la acuicultura