EXPTE. D- 2843 /20 - 21

Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires

H. C. DE DIPUTADOS FOLIO 1 PCIA. BS. AS.

PROYECTO DE DECLARACIÓN

LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

DECLARA

Que se vería con agrado que por los canales que correspondan se fomente la difusión de la Iniciativa del Ministerio de Desarrollo Agrario de la Provincia de Buenos Aires, quien por intermedio del marco de Alimentos Bonaerenses, lanzó Promoción de la Actividad Pesquera y el Consumo Interno, y en especial la concientización del consumo de Pescado y productos de mar, teniendo en cuenta las propiedades nutricionales que tales alimentos significan para la salud de las personas, lo que provocara diversificar la alimentación fomentando el consumo de pescado en el mercado interno.

Firma y aclaración

Natalia Sanchez Jauregui

Diputada Provincial
Presidente Bloque Partido Fe

H.C. DE DIPUTADOS
FOLIO
2
Pcia. BS. AS.

FUNDAMENTOS

Argentina es considerada internacionalmente un país pesquero, sin embargo, nuestro consumo de pescado es muy bajo y eso es lo que queremos cambiar, en especial porque se trata de productos sanos y naturales.

Comer pescados y mariscos aportan una considerable cantidad de:

Proteínas: son esenciales para el crecimiento, insustituibles por las grasas y carbohidratos y actúan como defensa natural contra infecciones y agentes extraños al organismo.

Ácidos grasos poliinsaturados: se hallan en los aceites vegetales y en las grasas de los productos marinos como los pescados. Dentro de los ácidos grasos poliinsaturados existen los "esenciales", y se denominan así ya que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo, por lo que deben ser aportados por nuestra dieta. Estas sustancias se conocen como ácidos grasos Omega: los Omega 3 y el Omega 6 (linoleico). Dentro de sus propiedades, el Omega 3 es fundamental para el desarrollo cognitivo y concentración en los niños.

Minerales: los minerales son elementos químicos cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células y la salud humana. Se conocen más de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos.

Vitaminas: se consideran nutrientes esenciales, al igual que los ácidos grasos poliinsaturados, ya que el organismo no es capaz de sintetizarlas y, por lo tanto, debe adquirirlas junto con los alimentos. Sus requerimientos no son muy altos, pero tanto su defecto

H.C. DE DIPUTADOS PCIA. BS. AS. FOLIO 3

como su exceso pueden producir enfermedades. Las vitaminas también actúan como sustancias antioxidantes, que previenen distintos tipos de cáncer.

"Se debe crear el hábito de comer pescado, y eso hay que cambiarlo mencionan la gran mayoría de los médicos nutricionistas"
El pescado contiene dos tipos de grasas omega 3. Una de ellas, conocida como EPA, brinda protección cardiovascular. "Impide que se formen coágulos y tiene un efecto vasodilatador, por lo que combate la hipertensión arterial. Así es como protege el corazón".

Además, desinflama los tejidos, por lo que es bueno para personas que, por ejemplo, tienen artritis.

La otra grasa es la denominada DHA, que "en algunos países se les da en cápsulas a los niños, ya que ayuda al desarrollo cerebral, de la visión y estimula la conexión de neuronas.

La grasa de los pescados también inhibe la absorción de colesterol en el intestino, así como la producción de colesterol en el hígado.

La Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, junto con el Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero (INIDEP), y las principales empresas y cámaras apuntan a revertir el bajo consumo per cápita de 5 kg por habitante en el año que tiene nuestro país; mientras que a nivel mundial ese promedio supera los 20 kg por habitante, y reviste un incremento anual del 1,5% de acuerdo a los datos relevados por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 son muy importantes para mantener una buena salud cardiovascular. Los pescados azules son ricos en este tipo de grasas poliinsaturadas.

Para quienes tienen altos niveles de colesterol y no pueden seguir una dieta vegetariana, el pescado es una excelente alternativa para suplir las carnes rojas, pues contiene menos grasas saturadas y su riqueza en grasas poliinsaturadas favorece la salud de arterias. Sin embargo, hay que tener presente que los mariscos si poseen cantidades elevadas de colesterol.

Además, al contener pocas grasas saturadas y poco colesterol, el pescado es uno de los alimentos que nos aporta nutrientes importantes sin riesgo de acumular grasas indeseables. De hecho, numerosos estudios avalan que quienes consumen más pescado y menos carne, tienen menor riesgo a sufrir obesidad y diabetes.

El pescado se digiere mejor que otras fuentes proteicas como la carne al tener menos proteínas y mejor tejido conjuntivo. Por ello, el pescado es una opción saludable para aquellas personas con cualquier tipo de problema gastrointestinal.

Los pescados y algunos mariscos ricos en Omega 3 y 6 ayudan a mantener una buena salud cardiovascular.

Además, el pescado contiene bajos niveles de colesterol, ello permite que sea una buena alternativa para reemplazar la carne, pues contiene menos grasas saturadas y riqueza de grasas poliinsaturadas que favorece la salud de las arterias.

Por otro lado, que el pescado contenga bajas cantidades de grasas saturadas y poco colesterol lo convierte en un alimento que aporta diversos nutrientes y no engorda. In-

cluso hay estudios que señalan que población que consumen más pescados y menos carne tienen menor riesgo a sufrir obesidad y diabetes.

El pescado también es de fácil digestión en comparación con la carne roja, pues su concentración de proteínas es menor y contiene menos tejido conjuntivo. Por ello, es recomendable para cualquier persona con algún tipo de problema gastrointestinal.

El consumo de omega 3 está recomendado por autoridades de salud y nutrición de todo el mundo como la (Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana para la Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) debido a los beneficios nutricionales del consumo de estos ácidos grasos.

Lo positivo del consumo de productos del mar, se establece que para la salud cardiovascular, los ácidos grasos omega 3 están asociados a los beneficios de la salud del corazón, disminuyendo los riesgos de enfermedades cardiovasculares, incluyendo la presión arterial, la función vascular, la disfunción endoteliar, la inflamación, la reactividad de las plaquetas y trombosis, las concentraciones de triglicéridos en el plasma y la variabilidad del ritmo cardiaco.

La EFSA (European Food Safety Authorithy) ha reconocido la importancia del omega 3 para la salud cardiovascular con una opinión positiva del desempeño del EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) en la mantención de las funciones cardiacas normales y entregó algunas recomendaciones como:

El consumo de omega 3 también se ve reflejado en la salud mental, ya que los ácidos grasos poliinsaturados son el componente esencial en la estructura del cerebro en todas las etapas de la vida, sobre todo durante la infancia, ya que ayuda a mejorar la

atención y el aprendizaje, la salud cognitiva, el soporte de la memoria y la reducción de los síntomas de depresión.

Para obtener los ácidos grasos poliinsaturados EPA y DHA, la mejor forma es a través de una dieta en base a productos del mar, siendo clave en algunas etapas de la vida, principalmente en mujeres embarazadas, nodrizas y adultos mayores.
Embarazadas y nodrizas

Con el correr del tiempo se han ido generando diversas hipótesis que señalan que una malnutrición en el período de la gestación puede originar un crecimiento inadecuado del feto que puede incidir en distintos efectos metabólicos en el neurodesarrollo, procesos patológicos como hipertensión arterial, diabetes, obesidad, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles.

En el caso de las embarazadas, el consumo de DHA es fundamental para el desarrollo cerebral del niño, ya que en el proceso de magnificación hay una transferencia de DHA de la madre al feto, a través de la placenta, por este motivo el consumir pescados, principalmente grasos, permite acumular DHA el que contribuye al desarrollo cognitivo, visual y auditivo del niño.

La FAO y OMS recomiendan un consumo diario de DHA, en al caso de madres y nodrizas, este debería ser no menor a 300mg diarios, mientras que en lactantes y escolares está alrededor de 150mg por día.
Adultos mayores

Mantener una dieta con nutrientes específicos incide en la condición física, cognitiva, salud ósea y ocular, función vascular y el sistema inmune de este grupo de la población.

Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires

H.C. DE DIPUTADOS
FOLIO
PCIA. BS. AS.

Una alta ingesta de ácidos grasos omega 3 entrega protección a enfermedades cardiovasculares como arritmias, muertes cardiacas, infartos recurrentes al miocardio, diabetes y la declinación cognitiva.

Incluso el consumo de DHA solo o en combinación con EPA, puede mejorar la salud de la memoria en adultos mayores con leve deterioro cognitivo.

Firma y aclaración

Natalia Sanchez Jauregui

Diputada Provincial
Presidente Bloque Partido Fe