

A saúde no mar



Pesca
Saúde



O noso mar
faiche ben

Km0



Pesca Saúde

Pesca Saúde é unha iniciativa promovida polos Grupos de Acción Local do Sector Pesqueiro (GALP) de Galicia, entidades sen ánimo de lucro colaboradoras da Consellería do Mar, responsables da execución do Fondo Europeo Marítimo de Pesca (FEMPA), que traballan polo desenvolvemento sostible das zonas costeiras, fortalecendo o sector pesqueiro, dinamizando a economía local e reforzando a cohesión social do territorio.

O proxecto Pesca Saúde nace nun contexto no que o consumo de peixe fresco descendeu progresivamente nas últimas décadas, mentres aumentou a presenza de produtos ultraprocesados na alimentación habitual. Esta transformación dos patróns dietéticos está asociada a un incremento das enfermidades cardiovasculares, metabólicas e inflamatorias.

Pesca Saúde pretende dar resposta a esta realidade mediante **accións divulgativas, educativas e prácticas que promovan o consumo de produto pesqueiro de proximidade**, poñendo en valor as súas propiedades nutricionais, o seu impacto positivo na saúde e o seu papel dentro dun modelo alimentario sostible e adaptado ao territorio.

Este manual complementa o receptorio do proxecto e ofrece unha base científica clara e rigorosa sobre os beneficios nutricionais dos produtos do mar e a súa integración na dieta atlántica.

Pesca Saúde é máis que un proxecto alimentario: **é unha aposta pola saúde, pola cultura mariñeira e polo futuro das nosas vilas costeiras. Comer peixe galego é coidar do noso corpo, do noso territorio e do noso mar.**



Esta guía complétase cun **receptorio** que podes descargar neste código ou na páxina web do teu GALP (galp.xunta.gal).



O mar que nos alimenta; fonte de vida, emprego e identidade

O mar galego non é só unha paisaxe: **define o territorio, a economía e a identidade colectiva.** Ao longo da historia, a pesca e o marisqueo estruturaron a vida nas vilas costeiras, configurando un modelo social e cultural estreitamente vinculado ao océano.

A costa galega destaca pola súa **elevada biodiversidade mariña**, que fornece unha ampla variedade de especies de alto valor nutricional e gastronómico: peixes brancos e azuis, moluscos, crustáceos e algas.

O sector pesqueiro mobiliza miles de empregos directos e indirectos. **Pescadores, mariscadoras, peixeiras, redeiras, persoal das lonxas, transportistas e profesionais da restauración forman parte dunha cadea de valor esencial para Galicia.** Consumir peixe galego implica tamén apoiar este tecido produtivo e contribuír á sustentabilidade económica das comunidades costeiras.

Tradicionalmente, **o peixe ocupou un lugar central na alimentación galega,** combinado con legumes, hortalizas, patacas e cereais. Este patrón constitúe a base do que hoxe se coñece como dieta atlántica.



Conexión entre alimentación, cultura mariñeira e sustentabilidade

A gastronomía galega reflicte coñecementos transmitidos xeración tras xeración: respecto polos **ciclos naturais**, selección coidadosa do **produto e técnicas culinarias** que realzan o seu sabor sen enmascaralo.

A **sustentabilidade** forma parte desta tradición. Escoller especies abundantes, respectar a tempada e aproveitar produto pesqueiro foron prácticas habituais moito antes de que se falase de impacto ambiental ou economía circular.

A **pesca artesanal galega**, baseada en artes selectivas e menos invasivas, contribúe á conservación dos ecosistemas mariños e á renovación das especies. Cociñar peixe é, así, un acto que integra cultura, responsabilidade ambiental e saúde.

Aproveitamento integral do produto

A tradición culinaria galega caracterízase polo **aproveitamento completo do peixe.** Cabezas, espiñas e peles son fonte de minerais como calcio, fósforo e iodo, ideais para caldos e fumets que enriquecen sopas e guisos.

As sobras poden transformarse en empanadas, croquetas, ensaladas ou tortas salgadas, reducindo desperdicio alimentario e optimizando recursos.

A **correcta conservación** é clave: moitas especies como pescada, mexillóns ou polbo cocido conxelan ben se se manipulan e embanan adecuadamente. Conxelar en porcións individuais facilita a planificación semanal e reduce perdas innecesarias.

A importancia de consumir produto local, fresco e de tempada

Escoller **peixe local e de tempada** mellora tanto a **calidade gastronómica como a nutricional**.

O produto capturado nas rías e na costa galega chega ás lonxas e peixerías nun curto período de tempo, mantendo mellor frescura, textura e perfil nutritivo.

Respectar a tempada significa **consumir cada especie no seu momento biolóxico óptimo**, favorecendo a sustentabilidade dos caladoiros e a renovación natural dos recursos. Consumir de forma consciente require comprender a información da etiquetaxe.

| | | |
|---|--|---|
|  | Proveedor Confraría de pescadores Zona portuaria s/n | Trazabilidade  |
| | Zona de captura Fao 27 Atlántico Noreste Subbonza X PescadeRías: Zona X - XXXXXXX GAL: GAL.00/00 - Zona de captura | PESO NETO (KG) 00,000 |
|  | Denominación comercial: Navalla Nome científico: Ensis magnus Código Fao: XXX | DATA CAPTURA 00/00/2026 |
| | Método de produción: Capturado Presentación: Enteiro Tamaño: non aplica Frescura: Vivo Arte de pesca: Outros Tª de conservación Entre 0 e 8°C Lote 00000000000/AAAA/00000/AA-00 Códigos 0000 000 000 | Nº PESADA 00000000  |

Impacto do consumo local

As artes de pesca selectivas –como a liña ou os trasmallos artesanais– teñen menor impacto ambiental que métodos industriais intensivos:

- ▶ Menor pegada de carbono.
- ▶ Apoio á pesca artesanal.
- ▶ Impulso ao emprego nas vilas mariñeiras.
- ▶ Cadeas de valor que permanecen no territorio.
- ▶ Maior soberanía alimentaria.

- Trazabilidade**
Lendo o código QR cun móbil pódese acceder á información completa
- Denominación comercial**
e nome científico
- Data de captura**
ou desembarque
- Método de produción**
(pesca extractiva ou acuicultura)
- Arte de pesca**

Marcas de certificación

PescadeRías deondesenon.xunta.gal

A marca fai referencia ao **peixe capturado nas rías galegas e comercializado fresco**, chegando ao mercado en menos de 24 horas desde a súa extracción, garantindo:

- ▶ Máxima frescura e calidade organoléptica.
- ▶ Menor manipulación e tempo de transporte.
- ▶ Apoio directo á pesca artesanal e ás economías locais.
- ▶ Redución da pegada ambiental na distribución.



Pescaenverde
usc.gal/pescaenverde

Esta marca é unha ecoetiqueta que aporta información ás persoas consumidoras sobre o **impacto que os produtos pesqueiros teñen sobre o medioambiente**, certificado polo grupo de investigación de Biotecnoloxía Ambiental da Universidade de Santiago de Compostela.



A dieta atlántica como modelo saudable

A dieta atlántica é un patrón alimentario propio das rexións costeiras do noroeste peninsular, caracterizado pola combinación equilibrada de produtos do mar e alimentos de orixe vexetal. Non se trata simplemente dun conxunto de receitas, senón dun modelo dietético estruturado, con base científica e cultural.

A dieta atlántica galega é unha adaptación natural ao noso entorno. Este patrón alimentario integra **peixe e marisco de forma habitual**, acompañado de **legumes, patacas, verduras, hortalizas e cereais integrais**. O aceite de oliva virxe extra actúa como principal fonte de graxa culinaria, e as técnicas de preparación son sinxelas –vapor, forno, guisos suaves ou prancha– co obxectivo de preservar a densidade nutricional dos alimentos.

En base aos alimentos que a compoñen a dieta atlántica destaca polo seu **equilibrio entre macronutrientes e micronutrientes**, cun perfil particularmente favorable en **graxas insaturadas, fibra dietética, proteínas de alto valor biolóxico e minerais esenciais**.

O equilibrio entre saúde persoal e saúde do planeta fai da dieta atlántica un **modelo alimentario sostible**, adaptado ao territorio e coherente coa nosa cultura gastronómica.



En que consiste a dieta atlántica?

- ▶ Alto consumo de peixe e marisco, especialmente peixe azul rico en omega-3.
- ▶ Moita presenza de alimentos vexetais: verduras, hortalizas, froitas e tubérculos.
- ▶ Legumes e cereais integrais como base enerxética sostible.
- ▶ Aceite de oliva virxe extra como principal fonte de graxa saudable.
- ▶ Cociñas sinxelas (vapor, forno, guisos suaves) que respectan os alimentos.
- ▶ Uso de produtos locais e de tempada, con menor impacto ambiental.
- ▶ Equilibrio entre mar e terra, clave para un patrón nutricional completo.
- ▶ Modelo avalado por estudos científicos, asociado a melloras en saúde cardiovascular, metabólica e inflamatoria.
- ▶ Alimentación accesible, tradicional e culturalmente arraigada, que favorece hábitos sostibles no longo prazo.



Evidencia científica

A dieta atlántica está recoñecida por organismos internacionais como a FAO e promovida pola Fundación Dieta Atlántica (Universidade de Santiago de Compostela) como un modelo de alimentación saudable e sostible, adaptado ás rexións costeiras do noroeste peninsular.

Nos últimos anos, o patrón da dieta atlántica foi avalado por diferentes grupos de investigación, entre eles a Universidade de Santiago de Compostela a través do estudo **GALIAT 6+7 (Galician Atlantic Diet Study)**. Este ensaio comunitario avaliou durante varios meses a implantación dun patrón de dieta atlántica en familias galegas, medindo cambios en parámetros antropométricos e metabólicos. O deseño incluía intervención educativa, adaptación de menús familiares e seguimento nutricional estruturado.

Os resultados mostraron:

- ▶ Redución significativa do perímetro abdominal.
- ▶ Mellora do perfil lipídico (descenso de colesterol LDL).
- ▶ Mellora da presión arterial.
- ▶ Redución de marcadores inflamatorios.
- ▶ Maior adherencia a un patrón alimentario saudable.

Outros estudos observacionais desenvolvidos pola USC (Gorgojo *et al.*, 2018; Bouzas *et al.*, 2021) asociaron este patrón atlántico a menor incidencia de obesidade, hipertensión e síndrome metabólica, así como a unha mellor función cognitiva a longo prazo.

Ademais, estudos internacionais de referencia (Mozaffarian & Rimm, JAMA, 2006; FAO/OMS, 2021; EFSA, 2019) estiman que o consumo regular de peixe pode reducir entre un 20 e un 30 % o risco de mortalidade cardiovascular, e que a súa presenza semanal nas dietas de poboacións costeiras se asocia cunha maior esperanza e calidade de vida.

Estes achados reforzan o papel central do peixe dentro do patrón da dieta atlántica como ferramenta de prevención cardiovascular e metabólica.



Perfil nutricional da dieta atlántica e o papel do peixe

Desde o punto de vista nutricional, a dieta atlántica caracterízase por un **perfil equilibrado e denso en nutrientes**, no que conflúen produtos do mar e alimentos de orixe vexetal:

- ▶ **Proteínas de alto valor biolóxico**, cun perfil completo de aminoácidos esenciais, procedentes fundamentalmente do peixe, marisco e tamén das legumes.
- ▶ Elevada **presenza de ácidos graxos insaturados**, especialmente omega-3 de cadea longa (EPA e DHA), característicos dos peixes azuis como sardiña, xurelo ou xarda.
- ▶ Abundancia de **fibra dietética**, derivada fundamentalmente de legumes, verduras, hortalizas, froitas e cereais integrais. As algas mariñas poden complementar este achegue con fibra soluble.
- ▶ Aporte relevante de **micronutrientes, como iodo, zinc, selenio, ferro, vitaminas do grupo B e vitamina D**, presentes en cantidades destacadas nos produtos mariños. Os alimentos vexetais completan o perfil con folatos, vitamina C e outros compostos antioxidantes.



Marco xeral de recomendacións dentro da dieta atlántica

Os principais organismos internacionais en saúde –como a Organización Mundial da Saúde (OMS), a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria (EFSA) e a Agencia Española de Seguridade Alimentaria y Nutrición (AESAN)– coinciden en recomendar o consumo de 3 a 4 racións de peixe á semana, das cales polo menos 1-2 deben ser de peixe azul.

Estas recomendacións baséanse nunha ampla evidencia científica que relaciona o consumo habitual de peixe con:

- ▶ Mellora da saúde cardiovascular, reducindo o risco de infarto e arritmias.
- ▶ Contribución ao desenvolvemento cerebral e á función cognitiva grazas aos ácidos graxos omega-3 (EPA e DHA).
- ▶ Achea de proteínas de alta calidade, vitaminas liposolubles (A e D) e minerais esenciais (ferro, iodo, selenio, zinc).
- ▶ Fortalecemento da inmunidade e do metabolismo celular.

En Galicia o consumo de peixe continúa sendo elevado fronte a outros países europeos, pero presenta unha tendencia descendente entre a poboación moza. Reforzar o vínculo co produto local é, polo tanto, un obxectivo clave: consumir peixe galego fresco é apostar pola saúde e polo territorio.

Composición nutricional dos grupos mariños

O peixe e o marisco son alimentos de alta densidade nutricional: conteñen moitos nutrientes esenciais en proporcións axeitadas e con poucas calorías. Proporcionan proteínas de alto valor biolóxico, con todos os aminoácidos esenciais, e graxas cardiosaudables, ricas en ácidos graxos omega-3 (EPA e DHA), que o corpo non pode fabricar por si mesmo.

A súa combinación con vitaminas liposolubles (A, D, E) e minerais como iodo, ferro, calcio e selenio converte os produtos mariños nun aliado perfecto para o corazón, os ósos e o cerebro.



Os ácidos graxos Omega-3: a esencia mariña da saúde

Os ácidos graxos omega-3 de cadea longa (EPA e DHA) son compostos graxos esenciais **presentes de forma natural nos peixes e mariscos**, especialmente nos peixes azuis (sardiña, xarda, xurelo, bonito, atún).

O corpo humano non pode sintetizalos en cantidades suficientes, polo que é necesario obtelos a través da dieta.

Funcións principais:

- ▶ **Cardioprotectoras:** reducen os triglicéridos en sangue, melloran a función endotelial e diminúen a presión arterial (Kris-Etherton *et al.*, Circulation, 2021).
- ▶ **Cognitivas e neurolóxicas:** o DHA é un compoñente estrutural esencial das membranas neuronais e da retina; favorece a memoria e a concentración.
- ▶ **Antiinflamatorias:** modulan a resposta inmune e reducen marcadores inflamatorios sistémicos.
- ▶ **Metabólicas:** melloran a sensibilidade á insulina e o perfil lipídico.

Cantidades recomendadas

Segundo a EFSA (2019), o consumo diario óptimo de EPA + DHA é de 250-500 mg/día para adultos, o que se alcanza con 2-3 racións de peixe azul á semana. En embarazadas e lactantes recoméndase unha achega adicional de 100-200 mg de DHA/día para o desenvolvemento cerebral fetal.

Fontes principais de omega-3:

- ▶ Sardiña e xarda: 1,5-2,5 g de omega-3/100 g
- ▶ Bonito e atún: 1,2-2 g/100 g
- ▶ Xurelo: 1,8-2 g/100 g
- ▶ Moluscos e crustáceos: achegan cantidades moderadas, pero complementarias.
- ▶ Algas mariñas: conteñen ácidos graxos poliinsaturados que poden contribuír á achega global de lípidos saudables.

O consumo de peixe azul local, fresco e de tempada é a maneira máis eficaz de cubrir as necesidades de omega-3.

Vitaminas e minerais

- ▶ **Vitamina B12:** esencial para a formación de glóbulos vermellos e o funcionamento do sistema nervioso. Os peixes e mariscos son a principal fonte natural desta vitamina.
- ▶ **Vitamina D:** regula a absorción de calcio e fósforo, e xoga un papel clave na inmunidade e na saúde ósea.
- ▶ **Vitamina A:** favorece a visión e a integridade das mucosas.
- ▶ **Iodo:** imprescindible para o correcto funcionamento da tiroide; abundante en peixe e marisco.
- ▶ **Ferro e zinc:** interveñen na produción de encimas e no transporte de osíxeno.
- ▶ **Selenio:** antioxidante natural que protexe as células do estrés oxidativo.

O peixe é un dos poucos alimentos que achegan á vez proteína magra, graxa saudable e minerais en equilibrio natural.

Macronutrientes por grupo

| Grupo | Energía (kcal/100g) | Proteínas (g) | Graxa total (g) | Omega-3 (g) |
|--------------|---------------------|---------------|-----------------|-------------|
| Peixe branco | 70-100 | 17-20 | <3 | 0,2-0,4 |
| Peixe azul | 120-200 | 18-22 | 8-15 | 1-3 |
| Moluscos | 60-100 | 10-18 | <3 | 0,2-0,6 |
| Crustáceos | 80-120 | 15-20 | 1-5 | 0,3-0,6 |
| Algas | <50 | 3-6 | <1 | – |

Fontes: BEDCA (2024), FAO/OMS (2021), EFSA (2019).

Propiedades nutricionais dos grandes grupos mariños

Peixes brancos

- ▶ Lixeiros, de dixestión fácil e baixo contido graxo.
- ▶ Fonte **excelente de proteínas e minerais** (fósforo, potasio, selenio).
- ▶ Recomendados en dietas infantís, de persoas maiores ou con trastornos dixestivos.
- ▶ Exemplos: pescada, lirio, raia, rodaballo, linguado.



Robaliza



Lirio



Rodaballo



Pescada

Peixes azuis

- ▶ **Ricos en omega-3** EPA e DHA, que reducen o colesterol LDL e aumentan o HDL ("colesterol bo").
- ▶ Fonte natural de vitamina De graxas insaturadas.
- ▶ Exemplos: xarda, sardiña, xurelo, bonito, xouba.



Sardiña



Xarda



Xurelo

Moluscos

- ▶ Conteñen **ferro hemo, vitamina B12 e zinc**, fundamentais para o sistema inmune.
- ▶ Aportan **baixo contido calórico** e alta saciedade.
- ▶ Exemplos: mexillóns, ameixas, berberechos, polbo, lura...



Berebrecho



Ameixa



Mexilón



Polbo

Crustáceos

- ▶ **Altas en proteínas e baixos en graxa;** ricos en selenio e vitamina E.
- ▶ O seu colesterol non ten impacto significativo en sangue, segundo a EFSA (2019).
- ▶ Exemplos: nécora, centola, camarón, percebe.



Percebe



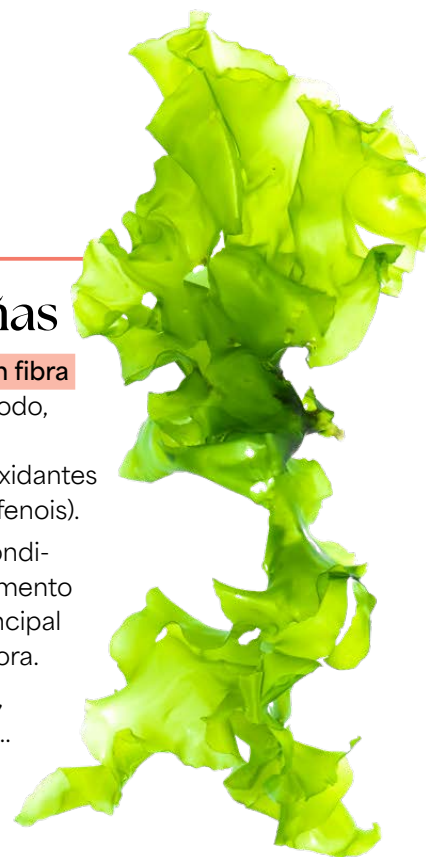
Centola



Nécora

Algas mariñas

- ▶ **Elevado contido en fibra soluble,** minerais (iodo, calcio, magnesio) e compostos antioxidantes (carotenoides, polifenóis).
- ▶ Utilízanse como condimento, acompañamento ou ingrediente principal en cociña innovadora.
- ▶ Exemplos: codium, espagete de mar...



Táboas comparativas (100 g porción comestible) de algúns produtos de cada grupo

| Produto | kcal | Proteínas (g) | Graxa (g) | Omega-3 (mg) | Vit. B12 (µg) | Iodo (µg) |
|-------------------|------|---------------|-----------|--------------|---------------|-----------|
| Pescada | 88 | 18 | 1,7 | 200 | 2,4 | 45 |
| Xarda | 180 | 20 | 12 | 2 300 | 9 | 75 |
| Sardiña | 140 | 19 | 9 | 1 800 | 7 | 70 |
| Mexillón | 80 | 11 | 2,2 | 400 | 12 | 130 |
| Ameixa | 74 | 10 | 1,5 | 300 | 14 | 120 |
| Nécora | 98 | 18 | 3,2 | 500 | 4 | 100 |
| Alga kombu (seca) | 45 | 5 | <1 | – | – | 2 400* |

Beneficios para a saúde

Promover o consumo regular de peixe galego non é só unha decisión dietética, senón unha estratexia de saúde pública baseada na evidencia científica.

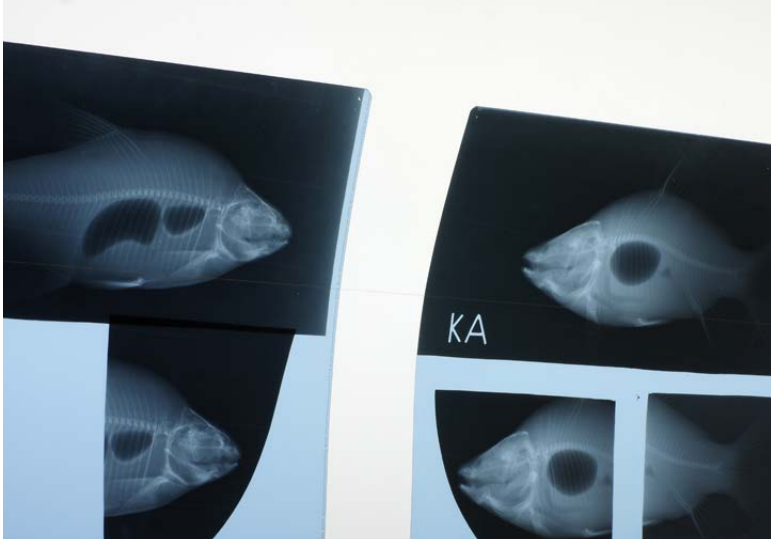
Sistema cardiovascular

- ▶ O consumo regular de peixe **reduce significativamente o risco de enfermidade coronaria.** Os ácidos graxos EPA e DHA melloran o perfil lipídico, reducen triglicéridos e evitan a formación de placas ateroscleróticas. Tamén favorecen unha mellor elasticidade das arterias e reducen a presión arterial.
- ▶ **Evidencia científica:** revisións da American Heart Association (2021) estiman unha redución do 20-30 % no risco de eventos cardiovasculares en persoas cun consumo elevado de peixe azul. Especies como sardiña, xarda e xurelo, así como moluscos como o mexillón galego, destacan polo seu perfil cardiosaudable.



Saúde cerebral e función cognitiva

- ▶ O DHA é un compoñente estrutural fundamental das membranas neuronais e da retina. A súa presenza na dieta contribúe ao **mantemento da función cognitiva e visual.**
- ▶ Estudos observacionais en poboacións costeiras como Xapón, Islandia, Galicia... (Lancet Neurology, 2020) asocian o **consumo habitual de peixe cun menor risco de deterioro cognitivo e mellor función neuropsicolóxica.** Durante o embarazo e a infancia, os omega-3 desempeñan un papel clave no desenvolvemento cerebral e visual.



Saúde ósea e muscular

- ▶ O peixe e o marisco son **fontes excelentes de proteínas completas, calcio, fósforo e vitamina D**, nutrientes que axudan a manter a masa muscular e ósos fortes.
- ▶ O consumo de peixe dúas ou tres veces por semana contribúe a **prever osteopenia e sarcopenia**, especialmente nas persoas maiores.

Inmunidade e metabolismo

- ▶ As **vitaminas A, D, E e minerais como o zinc e o selenio** fortalecen o sistema inmune, axudando a reducir a inflamación e mellorar a resposta fronte a infeccións.
- ▶ O selenio dos peixes e crustáceos ten un **efecto antioxidante** que neutraliza radicais libres e favorece a saúde celular.



Algas mariñas: fibra e micronutrientes

As algas galegas (wakame, kombu, nori, espagete de mar) son un recurso crecente con gran potencial nutricional:

- ▶ Ricas en fibra soluble, que mellora o tránsito intestinal e regula o colesterol
- ▶ Achegan iodo, calcio, ferro e magnesio.
- ▶ Conteñen compostos antioxidantes (polifenóis e carotenoides) con posible efecto protector fronte ás enfermidades crónicas (Marine Drugs, 2021).
- ▶ Un consumo moderado (1-2 veces/semana) pode complementar a dieta mariña.



Consellos de consumo e seguridade alimentaria

Frecuencia semanal e variedade

- ▶ **3-4 racións de peixe á semana**, combinando peixe branco, azul e marisco
- ▶ Polo menos **1-2 racións deben ser de peixe azul** para garantir a achega de omega-3.
- ▶ **Alternar peixes de distinto tamaño e procedencia** para diversificar nutrientes.



Manipulación e cociñado saudable

Seguridade e frescura:

- ▶ Comprar peixe con ollos brillantes, carne firme e cheiro mariño.
- ▶ Manter a cadea de frío ata o consumo.
- ▶ **Cociñar sempre** a máis de 60 °C ou **conxelar a -20 °C** durante 5 días se se consome cru ou mariñado.

Métodos de cociñado recomendados:

- ▶ **Vapor, forno, papillote ou prancha**, que conservan omega-3 e vitaminas
- ▶ **Evitar frituras longas**, que degradan os ácidos graxos saudables.

Aliños e acompañamentos:

- ▶ Empregar **aceite de oliva virxe extra**, limón, herbas aromáticas e verduras de tempada.

Racións tipo segundo idade

| Grupo | Ración (g comestibles) | Observacións |
|--------------------------------|------------------------|--|
| Nenos e nenas 3-10 anos | 60-80 | Cortes pequenos, sen espiñas |
| Adolescentes / persoas adultas | 100-150 | 3-4 veces por semana |
| Maiores | 80-120 | Preferir peixes brancos e moluscos |
| Embarazo / lactancia | 150 | Evitar especies con alto contido en mercurio (pez espada, atún vermello) |

‘Batchcooking’: Unha ferramenta de planificación

O *batchcooking* é unha metodoloxía de planificación culinaria baseada na preparación concentrada de varias elaboracións nun único período de tempo, que posteriormente se distribúen ao longo da semana. Desde o punto de vista nutricional, constitúe unha estratexia eficaz para facilitar o cumprimento das recomendacións de consumo de peixe, mellorando a organización doméstica e a adherencia a patróns alimentarios saudables.

No contexto do proxecto Pesca Saúde, o *batchcooking* adquire especial relevancia como ferramenta práctica para incrementar a frecuencia de consumo de peixe e marisco galego. A planificación anticipada permite superar barreiras habituais como a falta de tempo, reduce a percepción de complexidade na preparación do peixe ou a improvisación alimentaria, factores que teñen contribuído á diminución do seu consumo nas últimas décadas.



O *batchcooking* facilita:

- ▶ Aumentar a frecuencia semanal de consumo de peixe.
- ▶ Reducir a improvisación alimentaria.
- ▶ Diminuír o recurso a produtos ultraprocesados.
- ▶ Mellorar a adherencia á dieta atlántica.



Encaixe do ‘batchcooking’ na tradición mariñeira galega

A aplicación do *batchcooking* ao produto mariño non supón unha innovación allea á cultura gastronómica galega, senón unha adaptación contemporánea de prácticas tradicionais. A cociña mariñeira empregou historicamente elaboracións base –caldos, soffritos, peixes cocidos ou asados– que posteriormente se transformaban en múltiples pratos.

Esta lóxica culinaria permite:

- ▶ Optimizar o aproveitamento integral das pezas.
- ▶ Reducir o desperdicio alimentario.
- ▶ Mellorar a eficiencia doméstica.
- ▶ Facilitar a integración estruturada do peixe dentro da dieta atlántica.
- ▶ A metodoloxía reforza así a conexión entre tradición, sustentabilidade e organización alimentaria moderna.



Bases técnicas para un 'batchcooking' mariño estruturado

A organización dun *batchcooking* mariño eficaz require combinar tres elementos fundamentais:

Selección de especies versátiles

- ▶ **Peixes brancos** aptos para desmiazar e reutilizar: pescada (salsa verde, empanada, tacos), raia (caldeirada, guisos suaves), linguado (forno, papillote, ensaladas).
- ▶ **Peixes azuis** para preparacións frías ou mornas: sardiña, xarda e xurelo en ensaladas, escabeches, tostas ou fornos rápidos.
- ▶ **Moluscos** con alto potencial de reutilización: mexillóns, ameixas ou polbo para vinagretas, salteados, ensaladas ou bases de arroz.
- ▶ Podemos complementar con algas.

Elaboración de bases reutilizables

- ▶ Fondos mariños (fumets) elaborados con espiñas e verduras.
- ▶ Peixe cocido ou ao vapor para transformación posterior.
- ▶ Moluscos ao vapor, conservando o caldo filtrado.
- ▶ Sofritos mariñeiros como matriz aromática para arroces, legumes ou guisos.

Control da seguridade alimentaria

- ▶ Arrefriar rapidamente tras a cocción.
- ▶ Conservar en recipientes herméticos e etiquetados.
- ▶ Gardar na neveira un máximo de 48-72 horas.
- ▶ Conxelar en porcións individuais cando proceda.
- ▶ Non reconxelar produtos previamente desconxelados.
- ▶ Preparacións que conxelan ben: arroz mariñeiro, sopa de peixe (sen pasta), pescada en salsa verde.
- ▶ Non se recomenda conxelar: mariscos crus ou preparacións fritidas como sardiña rebozada.

Para a aplicación práctica desta metodoloxía, recoméndase consultar as propostas específicas desenvolvidas no receptorio do proxecto.

Puntos clave para un *batchcooking* mariño perfecto

Planificar a semana antes da compra.

Empregar especies de tempada para mellor sabor e menor custo.

Aplicar técnicas de conservación seguras.

Partir de 2-3 elaboracións base e transformalas en 5-7 pratos distintos.

Garantir presenza de peixe azul pola súa achega de omega-3.

Aproveitar caldos e sobras como recurso culinario e nutricional.

Guía práctica para a compra

Como identificar peixe fresco galego

Ollos transparentes e saíntes.



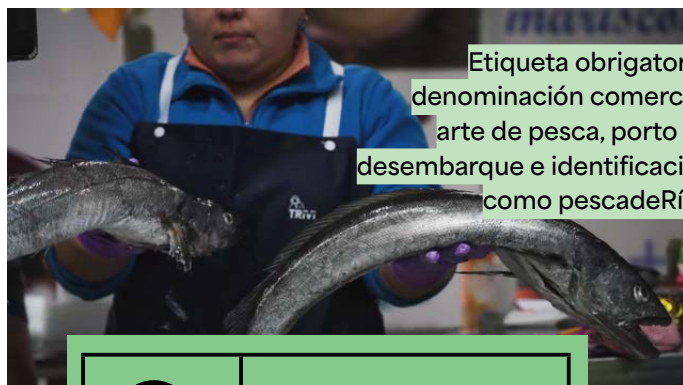
Branquias vermellas, escamas firmes e humidade natural.



Carne consistente e cheiro mariño, non amoníaco.



Etiqueta obrigatoria: denominación comercial, arte de pesca, porto de desembarque e identificación como pescadeRías.



Consello: mercar en peixerías locais e preguntar pola procedencia contribúe a apoiar a pesca artesanal e garante frescura.

Etiquetaxe e sustentabilidade

- ▶ Priorizar especies de tempada e abundantes (xurelo, sardiña, xarda, pescada, mexillón galego).
- ▶ Buscar selos de certificación (pescadeRías, Pescaenverde, Pesca Artesanal Galega...)
- ▶ Reducir o desperdicio alimentario aproveitando todo o produto: cabezas para caldos, espiñas para fumets, sobras para croquetas ou empanadas.

pescadeRías
de onde se non?



Lonxa
de...

A00000

Para saber máis...

Dieta atlántica

Bouzas, C., *et al.* (2021). Adherence to the Atlantic diet and cardiovascular risk factors. *Nutrients*, 13(3), 860. <https://doi.org/10.3390/nu13030860>

GALIAT 6+7 Study Group. (2019). *Effect of an Atlantic diet intervention on anthropometric and metabolic parameters in a community setting*. Universidade de Santiago de Compostela.

Gorgojo-Martínez, J. J., *et al.* (2018). The Atlantic diet and metabolic health. *Revista Clínica Española*, 218(2), 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2017.10.005>

Fundación Dieta Atlántica - Universidade de Santiago de Compostela. (s.d.). *Documentación científica sobre la dieta atlántica*. Universidade de Santiago de Compostela.

Consumo de peixe e saúde

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). (2023). *Recomendaciones de consumo de pescado por presencia de mercurio, especialmente en población infantil, embarazadas y mujeres en periodo de lactancia*. Ministerio de Consumo, Gobierno de España. <https://www.aesan.gob.es>

American Heart Association. (2021). Dietary guidance to improve cardiovascular health. *Circulation*, 144(23), e472-e487. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>

Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). (2024). *Base de datos española de composición de alimentos*. Ministerio de Ciencia e Innovación.

European Food Safety Authority (EFSA). (2019). Scientific opinion on dietary reference values for EPA and DHA. *EFSA Journal*, 17(11), e05879. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2019.5789>

European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Contaminants in the Food Chain (CONTAM). (2023). Scientific opinion on the risk to human health related to the presence of methylmercury and other contaminants in fish and seafood. *EFSA Journal*, 21(3), e07890. <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2023.7890>

FAO/WHO. (2021). *Sustainable healthy diets - Guiding principles*. Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization. <https://doi.org/10.4060/ca6640en>

Kris-Etherton, P. M., Petersen, K. S., & Hibbeln, J. R. (2021). Fish consumption and cardiovascular health. *Circulation*, 143(23), e963-e976. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000974>

Marine Drugs. (2021). Bioactive compounds from marine algae and health implications. *Marine Drugs*, 19(7), 377. <https://doi.org/10.3390/md19070377>

Mozaffarian, D., & Rimm, E. B. (2006). Fish intake, contaminants, and human health: Evaluating the risks and the benefits. *JAMA*, 296(15), 1885-1899. <https://doi.org/10.1001/jama.296.15.1885>

The Lancet Neurology. (2020). Fish consumption and cognitive health: Systematic review and meta-analysis. *The Lancet Neurology*, 19(8), 659-670. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30134-5](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30134-5)



Esta guía complétase
cun **receptorio** que podes
descargar neste código
ou na páxina web
do teu GALP:
galp.xunta.gal



Cofinanciado pola
Unión Europea



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR



Grupos de
Acción
Local do sector
Pesqueiro

