



El pescado es muy necesario en dietas saludables

Posted on Noviembre 4, 2025

Por Victoria H.M.

El pescado es un alimento fundamental en las dietas saludables por su alto valor nutricional y sus múltiples beneficios para la salud. A diferencia de otras fuentes de proteína animal, el pescado aporta grasas insaturadas, especialmente los ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA), esenciales para el buen funcionamiento del corazón, el cerebro y el sistema inmunológico.

Además, es una excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas del grupo B —como la B12 y la niacina—, así como minerales importantes como el yodo, el selenio, el fósforo y el calcio.

Por eso los especialistas en nutrición recomiendan consumir pescado al menos dos o tres veces por semana, alternando entre variedades magras, como la merluza o el bacalao, y azules, como el salmón, la sardina o el atún. El pescado azul, aunque más graso, es el más rico en omega-3, un tipo de grasa que ayuda a reducir el colesterol “malo” (LDL), aumentar el “bueno” (HDL) y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Come pescado: tu salud te lo agradecerá

Un decálogo elaborado por expertos convocados por la interprofesional pesquera Interfish confirma que el pescado es un «componente esencial» de una dieta equilibrada y saludable, y sostiene que el selenio que contiene actúa como factor protector frente al metilmercurio, su principal contaminante, por lo que han urgido a revisar las recomendaciones sobre el consumo.

El documento, que ha sido presentado en una rueda de prensa en Vigo y compartido posteriormente en un simposio, pone de relieve la relación entre el consumo de pescado, la salud y la sostenibilidad.

Los expertos han señalado que, aunque el consumo de pescado es clave a lo largo de toda la vida, debe prestarse «especial atención» en la edad pediátrica porque «un niño sano es un adulto sano y con alta calidad de vida».

Con el título de ‘Posicionamiento sobre el papel del pescado en la salud y la sostenibilidad’, el decálogo está firmado por referentes en nutrición, pediatría, cardiología, geriatría y sostenibilidad. Según Interfish, este es el primer decálogo científico sobre los beneficios del consumo de pescado a lo largo de la vida de las personas y elaborado a partir de la evidencia científica.

El documento defiende que el pescado es un componente esencial de una dieta equilibrada, fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas, minerales y ácidos grasos omega-3. Señala que, durante el embarazo y la lactancia, su consumo mejora el desarrollo neurológico del feto y del lactante gracias al ácido docosahexaenoico (DHA).

Apunta también que, en la edad pediátrica, ayuda a programar una mejor salud futura y por eso debe fomentarse desde la familia y los centros educativos.

El decálogo sostiene que el pescado previene enfermedades crónicas (cardiovasculares, oncológicas y neurológicas) cuando forma parte de un patrón alimentario saludable. Asimismo, favorece un envejecimiento activo y saludable, lo que contribuye a mantener masa muscular, función cognitiva y una menor fragilidad.

El pescado, apuntan, es un alimento sostenible cuando procede de flotas y acuicultura que cumplen criterios ambientales y sociales internacionales. Los expertos reunidos por Interfish manifiestan que los beneficios del pescado superan ampliamente los riesgos potenciales por contaminantes y recomiendan variar especies y seguir las guías oficiales.

Urgen a una revisión de las recomendaciones

Destacan, asimismo, que el selenio del pescado actúa como factor protector frente al metilmercurio, su principal contaminante. En este sentido, han considerado urgente una revisión de las recomendaciones

que tenga en cuenta la «evidencia científica actual».

El decálogo precisa que es necesario actualizar las recomendaciones de consumo en grupos vulnerables como embarazadas, lactantes e infancia, a la luz de la evidencia más reciente. Los expertos aconsejan de 3 a 4 raciones semanales y combinar pescado azul y blanco en todas las etapas de la vida.

El documento completo analiza el papel del pescado en cada etapa vital (embarazo y lactancia, infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento) porque los efectos beneficiosos del pescado acompañan al ser humano desde la gestación hasta la madurez.

El grupo de experto lo han compuesto Rosaura Leis, presidenta de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y profesora titular de Pediatría en la Universidad de Santiago de Compostela; Ángel Gil catedrático de Bioquímica y Biología Molecular en la Universidad de Granada y presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), y Elvira Larqué, catedrática de Fisiología en la Universidad de Murcia.

Junto a ellos, Guillermo Aldama, cardiólogo del Hospital Universitario de A Coruña (CHUAC); Federico Cuesta es director médico del Hospital San Juan de Dios de León y especialista en Geriátrica, y Gumersindo Feijoo, catedrático de Ingeniería Química en la Universidad de Santiago de Compostela y referente en sostenibilidad ambiental y economía circular.

Desde Interfish, Juana Parada ha advertido del descenso del consumo de pescado en España y ha abogado por «trabajar seriamente» en ese ámbito y «reforzar el vínculo entre consumidores, ciencia y mar».

El pescado también destaca por su versatilidad culinaria y fácil digestión, lo que lo convierte en un alimento ideal para todo tipo de dietas, incluidas las hipocalóricas. Incorporarlo de manera equilibrada no solo mejora la salud individual, sino que fomenta hábitos alimentarios sostenibles, siempre que su consumo provenga de pesca responsable o acuicultura certificada.

En definitiva, el pescado es un pilar esencial de una alimentación equilibrada y preventiva. Sin embargo, se recomienda moderar la ingesta de especies con alto contenido en mercurio, como el pez espada o el atún rojo, especialmente en población infantil. EFE