

ESTRATEGIAS DE COMERCIALIZACIÓN PARA ASUNCIÓN - PARAGUAY

Campeche, México - 2012

Objetivo General

Incentivar a un mayor consumo de
pescados producto de la
Piscicultura en el mercado de
Asunción y Gran Asunción

Estrategias

- Realizar divulgaciones sobre las bondades del consumo del pescado a través de campañas publicitarias utilizando medios radiales, escritos y televisivos.
- Incentivar y promocionar el consumo de pescado a nivel de escuelas y centros educativos.

Estrategias

- Realizar degustaciones de recetas a base de pescados, en supermercados, pescaderías, restaurantes y ferias.
- Distribuir recetarios para educar al consumidor final sobre las formas de preparación platos tradicionales y no tradicionales.

Implementación – Expo feria



Implementación – Expo feria



Implementación – Expo feria



Implementación – Expo feria



Implementación – Expo feria



Implementación – Expo feria



Implementación – Expo feria



Implementación - Recetarios



**Plan Nacional
de Desarrollo
de la Acuicultura
Sostenible
del Paraguay**



Viceministerio de Ganadería

Contáctenos:

Ruta Mcal. Estigarribia Km. 10,5
Teléfono / Fax: (595-21) 585 212
E-mail: vganaderia@mag.gov.py
San Lorenzo - Paraguay



Viceministerio
de Ganadería



**Plan Nacional
de Desarrollo
de la Acuicultura
Sostenible
del Paraguay**

***"Consumiendo pescado,
elegí vivir sano"***

**Recetas a base
de pescado**



Implementación - Hospitales

Otros estudios demuestran el efecto positivo de la alimentación con fórmulas suplementadas con omega-3 sobre el desarrollo mental de los lactantes. Los niños prematuros alimentados con una fórmula que contenía omega-3 presentaron un mejor índice de desarrollo de Bayley, relacionado con la capacidad del lenguaje.

Ácidos grasos omega-3, en el metabolismo óseo y sistema articular

En los últimos años hay un creciente interés sobre el papel que parece jugar los ácidos grasos omega-3 en el metabolismo óseo. Está bien establecido que la pérdida de masa ósea en la deficiencia estrogénica postmenopáusica es mayor en mujeres que consumen grandes cantidades de proteínas animales que en aquellas que consumen proteínas de origen vegetal, particularmente proteínas de soja. Junto a este hecho, recientemente se ha postulado que una relación de ácidos grasos n-6/n-3 demasiado alta está implicada en el origen de la osteoporosis.

Del mismo modo, recientes hallazgos nos hacen pensar que los ácidos grasos omega-3 podrían jugar un importante papel en el tratamiento o en la prevención de procesos artríticos.

Pescado y función pulmonar

El papel de la modulación nutricional en la prevención y tratamiento de las enfermedades pulmonares obstructivas es muy discutido. La ingesta de vegetales y frutas parecen tener un efecto protector frente a estas enfermedades.

Aunque diversos estudios parecen respaldar que el consumo de ácidos grasos de pescado desempeña un papel en la función pulmonar de las personas sanas, así como en enfermedades inflamatorias de pulmón, como el asma, por el momento, no hay evidencia suficiente como para confirmar si los ácidos grasos de pescado contribuyen a mejorar la función pulmonar en pacientes asmáticos.

Por otro lado el papel de una adecuada nutrición en pacientes con fibrosis quística es innegable. La mala absorción es uno de los factores principales de la enfermedad que en muchos casos da lugar a una malnutrición que condiciona la evolución y el. Pero, además, en estos pacientes encontramos altos niveles de citoquinas y de otros productos mediadores de la inflamación.

Los ácidos grasos omega-3 podrían tener un efecto positivo a través de dos mecanismos, por un lado ayudarían a mejorar el perfil lipídico y por otro disminuirían la síntesis de eicosanoides y de otros factores mediadores de la inflamación.

Los beneficios de comer pescado

- Las proteínas del pescado contienen todos los aminoácidos esenciales humanos, por ello son de un valor nutritivo muy alto.
- El pescado es un alimento fácilmente digerible, con un contenido relativamente bajo en calorías.
- En el pescado se encuentran todas las vitaminas que el hombre necesita para una buena nutrición.
- Las personas que consumen mucho pescado tienen mayor esperanza de vida.
- El pescado frito y las sardinillas enlatadas son una buena fuente de calcio y de fósforo. Los mariscos son bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, yodo, hierro, potasio).

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

- El pescado es un alimento saludable y nutritivo, que se recomienda para todos los grupos de edad, los diferentes estados fisiológicos (embarazo, lactancia, personas mayores, niños y adolescentes) y en diferentes enfermedades (enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad).
- Se recomienda un consumo mayor de pescado que de carne a lo largo de la semana, y que cubra una de las raciones diarias de proteína. Es decir, debe incluirse como segundo plato en la comida o en la cena.
- Al preparar pescado, procure para su cocción, técnicas que aporten poca grasa, como el uso de microondas, horno, a la plancha.
- En general se debe consumir pescado, siguiendo las pautas de una alimentación equilibrada, es decir, consumir de todos los grupos de alimentos como: aceite de oliva, frutos secos, cereales, patatas, frutas, verduras, legumbres, carnes, aves, huevos y lácteos.

Plan Nacional de Desarrollo de la Acuicultura Sostenible del Paraguay

Contáctanos:
Ruta Mca. Estegomibá Km. 10,5
Teléfono / Fax: (595-21) 585 212
E-mail: ganaderia@masa.gov.py
San Lorenzo - Paraguay



Viceministerio de Ganadería



Plan Nacional de Desarrollo de la Acuicultura Sostenible del Paraguay



"Consumiendo pescado, elegí vivir sano"



Material Informativo



Implementación - Hospitales



Los pescados son una buena fuente de proteínas, yodo, minerales y ácidos grasos omega-3. Su contenido nutricional hace interesante alternar el consumo de pescados con otras fuentes proteicas en la dieta habitual, preferentemente utilizando preparaciones culinarias que requieran la adición de menor cantidad de grasa en este proceso.

La recomendación dietética se centra en **aportar 3-4 raciones semanales** de pescado, tanto en preparaciones a la plancha, horno, vapor, etc., como en preparaciones culinarias más complejas. La promoción del consumo de pescado, frutas y verduras es una asignatura pendiente en muchos grupos de población de nuestro país.

En todos los casos son preferibles las formas culinarias sencillas, que requieren menor cantidad de grasas añadidas. Cuando se trate de platos para ser consumidos por niños y/o ancianos se elegirán necesariamente preparaciones sin espinas.

"Consumiendo pescado, elegí vivir sano"

El pescado se caracteriza por ser una fuente importante de nutrientes, principalmente proteínas de alto valor biológico y grasa del tipo poliinsaturado. Contiene además, minerales y vitaminas, por todo ello, es un alimento de alta calidad nutricional.

El valor nutritivo y la calidad de los pescados, varía en función de numerosos factores: la especie a la que pertenecen, la edad, el medio en que viven, el tipo de alimentación, las condiciones de transporte, distribución y almacenamiento.

Las Proteínas del pescado son de alta calidad, similar a las de la carne, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales, con la ventaja que es un alimento que aporta menos grasa. La proteína del pescado tras el tratamiento térmico, es de más fácil digestión que la carne de vacuno o porcino.

Pescado y enfermedades cardiovasculares



Actualmente es indiscutible la relación entre la salud cardiovascular y la dieta. Numerosos estudios han comprobado que la incidencia de enfermedades cardiovasculares es superior en aquellas poblaciones con dietas ricas en ácidos grasos saturados y carbohidratos refinados y pobres en frutas, vegetales, ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, en especial los ácidos grasos omega-3.

Del mismo modo los estudios de poblaciones que consumen grandes cantidades de grasa omega-3 de pescado han mostrado siempre una baja incidencia en enfermedades cardiovasculares.

Desde el punto de vista de la salud cardiovascular, los **ácidos grasos omega-3** (EPA/DHA) mejoran el perfil lipídico, ya que dan lugar a la producción de sustancias que reducen la presión arterial, producen vasodilatación arterial, tienen acciones antitrombóticas y previenen las arritmias y la muerte súbita.



Pescado y obesidad



La **obesidad** representa, hoy en día, uno de los mayores problemas sanitarios en nuestra sociedad. La mayor ingesta de alimentos refinados con altos porcentajes de grasas, con un aporte calórico excesivo, junto con el sedentarismo característico de nuestro medio ha hecho de la obesidad un grave problema. La obesidad también está asociada a una mayor prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, enfermedades pulmonares, osteoarticulares e incluso algunos tipos de cáncer.

El consumo de cantidades importantes de pescados se asocia con una disminución del peso. Las dietas ricas en pescado disminuyen la incidencia de obesidad, gracias, al bajo aporte calórico de este alimento, y por otro, a que al consumir pescados disminuye la ingesta de otros alimentos con mayor aporte calórico. Por otro lado, recientes estudios en realizados animales, parecen respaldar la posibilidad de que los ácidos grasos de pescado tengan un papel en la modulación de las células del tejido graso.

Se ha comprobado que aquellos grupos de personas que consumen una dieta "prudente" que incluya frutas, vegetales, cereales y pescado presentan una menor prevalencia de obesidad y de las enfermedades relacionadas con ella.

Pescado y diabetes



Diversos trabajos han demostrado que los ácidos grasos **Omega-3** no afectan el azúcar en la sangre durante el ayuno, ni a la hemoglobina glicosilada en personas que padecen de diabetes tipo II. Aparentemente tampoco afectan los niveles de insulina en el plasma o de resistencia a la insulina.

A pesar de ello, en un reciente estudio epidemiológico, publicado por autores canadienses, realizado en 41 países de los cinco continentes, se observó que la prevalencia de diabetes mellitus tipo II y de obesidad es significativamente más alta en países con un consumo de pescados más bajo que en aquellos en los que se consume pescado de forma habitual. Bajo que en aquellos en los que se consume pescado de forma habitual.

Pescado y cáncer



El **cáncer** se ha convertido en una de las plagas de nuestro tiempo. Existen muchos trabajos publicados que relacionan la aparición de cáncer con hábitos alimentarios poco saludables y parece que el consumo de una dieta "prudente" en la que se incluyan, frutas, verduras, cereales y pescados, está relacionado con una menor prevalencia de esta enfermedad.

Algunos trabajos parecen relacionar el consumo de ácidos grasos omega-3 con un menor riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, como pueden ser el cáncer de mama, próstata, páncreas y colon.

Pescado y desarrollo



Los **ácidos grasos** poliinsaturados, como los omega-3, desempeñan funciones muy importantes en la gestación, lactación y la infancia, ya que son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares y forman parte de las estructuras neurales. Las necesidades de estos ácidos grasos se incrementan durante estos periodos, puesto que son fases de crecimiento y desarrollo del tejido celular.

En consecuencia, las necesidades de ácidos grasos esenciales de la mujer embarazada y el feto, así como de los niños lactantes, son muy elevadas. El feto capta entre 50 y 60 mg/día de este tipo de ácidos durante el tercer trimestre. Durante el último trimestre se produce una acumulación de ácidos grasos poliinsaturados en los tejidos fetales, muy especialmente en el sistema nervioso central, que continúa en el periodo postnatal. Así pues, los omega-3 deben representar en este periodo de tiempo hasta un 2% de la energía total de la dieta, el doble que en mujeres en estado normal.

Implementación - Colegios

Al preparar pescado,

utiliza para su cocción, técnicas que utilicen poca grasa, como el uso de microondas, horno, a la plancha.



Se debe consumir el pescado, siguiendo las pautas de una alimentación equilibrada, es decir, consumir de todos los grupos de alimentos como: aceite de oliva, frutos secos, Cereales, patatas, frutas, verduras, legumbres, carnes, aves, huevos y lácteos.



Viceministerio de Ganadería



Plan Nacional
de Desarrollo
de la Acuicultura
Sostenible
del Paraguay



Vice Ministerio de Ganadería

Ruta Mcal. Estigarribia Km. 20,5 - Teléfono / Fax: (595-21) 585 222
E-mail: vganaderia@mag.gov.py - San Lorenzo - Paraguay



Viceministerio de Ganadería



Plan Nacional
de Desarrollo
de la Acuicultura
Sostenible
del Paraguay



**"Consumiendo pescado,
elegí vivir sano"**



Material Educativo para Colegios



Implementación - Colegios

Los beneficios de comer pescado



Las proteínas del pescado contienen todos los aminoácidos esenciales humanos, por ello son de un valor nutritivo muy alto.



El pescado es un alimento fácilmente digerible, con un contenido relativamente bajo en calorías.



En el pescado se encuentran todas las vitaminas que el hombre necesita para una buena nutrición.



Las personas que consumen mucho pescado tienen mayor esperanza de vida.



El pescado frito y las sardinas enlatadas son una buena fuente de calcio y de fósforo. Los mariscos son bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, yodo, hierro, potasio).

Consejos para consumir pescado



El pescado

es un alimento saludable y nutritivo, recomendable para todas edades, para el embarazo, la lactancia, las personas mayores, los niños y adolescentes) y para prevenir diferentes enfermedades (cardiovasculares, diabetes, hipertensión, obesidad).



Es mejor un consumo mayor de pescado que de carne a lo largo de la semana, y que cubra una de las raciones diarias de proteína. Es decir, debe incluirse como segundo plato en la comida o en la cena.



Que más hacer.....

- Participación en programas de televisión donde exista capítulo de cocina.
- Participar en programas de otras entidades publicas.
- Participación en ferias en shopping.
- Acuerdo con CAPASU para establecer calendario de ofertas.