

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



MAG
Agricultura para el desarrollo
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





Plan Nacional de Desarrollo de la Acuicultura Sostenible del Paraguay

"Consumiendo pescado, elegí vivir sano"

Recetas a base de pescado



Implementación - Hospitales

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 eicosanoídes y otros factores mediadores de la inflamación

Las 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).

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.

Plano Nacional de Desarrollo de la Agricultura Sostenible del Paraguay

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

Organizaciones Aliadas:

Viceministerio de Ganadería

FAO

IGA

Implementación - Hospitales



Los pescados son una buena fuente de proteínas, yodo, minerales y ácidos grasos omega-3.

Su contenido nutricional hace interesante alterar el consumo de pescados con otras fuentes proteicas en la dieta habitual, preferentemente utilizando preparaciones culinarias que requieren 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"

Pescado y enfermedades cardiovasculares  <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 antiarrítmicas y previenen las arritmias y la muerte súbita.</p> 	Pescado y obesidad  <p>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.</p> <p>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 el consumo 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.</p> <p>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.</p>	Pescado y diabetes  <p>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.</p>	Pescado y desarrollo  <p>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 períodos, puesto que son fases de crecimiento y desarrollo del tejido celular.</p> <p>En consecuencia, las necesidades de ácidos grasos esenciales de la mujer embarazada y el feto, así como de los niños lactantes, son muy elevadas.</p> <p>El feto capta entre 50 y 60 mg/día de este tipo de ácidos durante el tercer trimestre. Durante el último trimestre produce una acumulación de ácidos grasos poliinsaturados en los tejidos fetales, muy especialmente en el sistema nervioso central, que continúa en el período postnatal. Así pues, los omega-3 deben representar en este período de tiempo hasta un 2% de la energía total de la dieta, el doble que en mujeres en estado normal.</p>
---	---	---	--

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.



Vice Ministerio de Ganadería

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



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.