

**GRADO DE INFORMACIÓN SOBRE LOS
BENEFICIOS DE LOS MARISCOS Y
CONSUMO DE LOS MISMOS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**UNIVERSIDAD FASTA
FACULTAD DE CS. MÉDICAS
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN
AUTORES: NAVALESI FLORENCIA, SAFONT CAMILA
TUTORA: MARÍA CARLA CALO
ASESORAMIENTO METODOLÓGICO: CAROLINA SUHIT
DRA MG VIVIAN MINNAARD.**

"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento"
Hipócrates

Dedicatoria

A mis padres y a mi abu que siempre estuvieron ahí para apoyarme y alentarme en
todo momento.
Camila Safont.

A mis padres por darme la posibilidad de elegir y a mis hermanas por la confianza
infinita.
Florencia Navalesi

Agradecimientos

A mis papas por apoyarme a lo largo de toda la carrera, alentarme, cuidarme y ayudarme para que pueda realizar mis estudios de la mejor manera,

A mi abu por siempre apoyarme y alentarme en todo lo que hago,

A mi primo Nahuel por siempre estar ahí, dándome ánimo siempre que lo necesité,

A mi familia por siempre estar presentes.

A mis amigas y amigos por siempre escucharme cuando lo necesite, ayudarme en mis estudios y alentarme, por siempre darme una mano

A mi novio por darme una mano y escucharme siempre que lo necesité,

A Fran por pasar tardes y noches ayudándome a estudiar y enseñarme de la mejor manera posible.

A mi compañera, mi par de carrera Florencia Navalesi, la cual se convirtió en una hermana para mi, la que estuvo desde el día uno que comenzamos esta carrera juntas, por apoyarme, alentarme, escucharme, aconsejarme, levantarme cuando lo necesité y guiarme, hoy estoy muy feliz de recibirnos juntas después de tanto esfuerzo juntas, gracias por coincidir.

Gracias a los profesores que hicieron que sus clases sean más didácticas y llevaderas, los que se ganaron un lugar en mi corazón.

Camila Safont

A mis papás, Norberto e Isabel por apoyarme en este hermoso camino.

A mis hermanas, Cintia y Mari por su confianza y aliento siempre que lo necesite.

A Selene por su apoyo incondicional y confianza en cada paso que daba.

A mis amigas que me dio la universidad, Jenni y Barbi, con quienes compartimos momentos únicos que me llevó para siempre en el corazón.

A Camila, mi compañera de tesis y futura colega con quien comenzamos este camino. Nada de esto hubiera sido lo mismo sin vos.

A mi abuela Bety, que hoy ya no está pero fue una gran motivadora y compañera en estos años.

Florencia Navalesi

Resumen

Introducción

Los mariscos son una excepcional fuente de proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, como así también de vitaminas y minerales. Más allá de los múltiples beneficios que poseen, el consumo de los mismos, por distintos motivos, sigue siendo bajo.

Objetivo: Analizar el grado de información de los beneficios de los mariscos y la frecuencia de consumo en los alumnos de tercer y cuarto año de la Licenciatura en Nutrición en una Institución privada de la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

Materiales y métodos: Este trabajo corresponde a una investigación descriptiva y transversal ya que se indaga a una población en un momento determinado, es decir, no existe continuidad en el eje del tiempo. La muestra, no probabilística, estuvo representada por 82 estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2023. Los datos fueron recolectados por medio de encuestas online con preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple.

Resultados: 48,8% de los participantes indica que nunca consume mariscos, lo cual representa la opción más frecuente. De las personas que sí consumen dichos alimentos, las especies más elegidas fueron calamar y langostino. Del total de la muestra, el 59% reconoció a los ácidos grasos omega 3 como fuente de los mariscos. En cuanto a las recetas, solo 39 personas pudieron mencionar y detallar una receta con mariscos.

Conclusión: El consumo de mariscos es bajo, ya que casi la mitad de la muestra indicó que nunca los consumen. Los motivos para no consumir mariscos fueron variados, pero en general se mencionó que no es una costumbre en la familia, que son caros o simplemente porque no les gustan. A pesar de este bajo consumo, se observa que más del 50% de la población tiene conocimiento acerca de los beneficios nutricionales que los mariscos aportan. El papel fundamental del nutricionista es informar y motivar a las personas sobre los beneficios que el consumo de estos alimentos puede brindar.

Palabras claves: mariscos, pesca, omega 3, vitaminas, minerales.

Índice

Introducción _____	8
Estado de la cuestión _____	11
Materiales y métodos _____	22
Análisis de datos _____	25
Conclusiones _____	45
Referencias bibliográficas _____	48

INTRODUCCIÓN

El consumo aparente per cápita de pescados y mariscos a nivel nacional es de 4,8 kg promedio por habitante al año. Sin embargo, este valor representa solo el 50% del consumo promedio latinoamericano y el 25% del nivel mundial. A nivel latinoamericano, se estima que el consumo promedio es de 9,6 kg por habitante al año, mientras que a nivel mundial se sitúa en 20 kg por habitante al año. Estas cifras reflejan una brecha significativa entre el consumo de pescado y mariscos en nuestro país y los estándares tanto regionales como globales. A pesar de ser una nación con una amplia costa y una rica tradición pesquera, el consumo de los mismos se encuentra por debajo de la media tanto en Latinoamérica como a nivel mundial. Fomentar el aumento del consumo podría tener diversos beneficios para la salud de la población, ya que es una fuente importante de proteínas y ácidos grasos esenciales. Además, son conocidos por sus propiedades nutritivas y se considera una alternativa saludable a otras fuentes de proteína animal. Es necesario promover iniciativas y políticas que fomenten la conciencia sobre los beneficios del consumo de pescado y mariscos, así como el acceso a productos frescos y de calidad. Esto podría incluir campañas de educación nutricional, incentivos para los pescadores locales y el desarrollo de programas de acuicultura sostenible. (Boletín oficial de la república argentina, 2019)¹

Los mariscos son criaturas acuáticas sin huesos que viven en el mar y se dividen en dos grandes grupos: crustáceos y moluscos. El término "mariscos" se origina a partir del lugar donde se encuentran estas criaturas en su hábitat natural. (Amador, et al 2019)². Incorporar pescados y mariscos a nuestra alimentación es altamente beneficioso para nuestra salud ya que estos alimentos contienen importantes nutrientes. Los mariscos, por ejemplo, son una excepcional fuente de proteínas de alta calidad que proveen los aminoácidos esenciales para la reparación y construcción de los tejidos corporales. También son ricos en ácidos grasos omega-3. (Aguirre-Peralta, Soraya 2020)³.

Más allá de los beneficios que presenta consumirlos hay diversos estudios que demuestran que el consumo de estas especies marinas sigue siendo bajo, Tomac y Yeannes (2017)⁴, realizaron una investigación en la cual se evaluó el consumo de los mariscos y la mayor parte de la población refirió que consume mariscos entre una y cuatro veces anualmente, en tanto que un porcentaje muy alto de los evaluados indicó no ingerir este alimento.

¹ Se realizó un boletín oficial del ministerio de producción y trabajo, para fomentar el consumo de productos de mar.

² En el estudio también se desarrollan las diferentes formas de cocción y preparaciones que se pueden hacer con mariscos.

³ Este proyecto fué diseñado con el objetivo de demostrar la factibilidad entre la oferta de productos gastronómicos hechos a base de mariscos.

⁴La especie más consumida por la población estudiada fue el calamar, correspondiente a los moluscos no bivalvos.

Por otro lado, se realizó un estudio en la ciudad de mar del plata por Lupín, et al.(2021)⁵ en donde se evaluaba el nivel de conocimiento sobre los beneficios nutricionales de los mariscos, y el mismo arrojó, que gran parte de la población estudiada no conocía cuales eran los nutrientes que aportan ni los beneficios que desarrollan en la salud.

A partir de lo mencionado anteriormente surge el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es el grado de información de los beneficios de los mariscos y la frecuencia de consumo en los alumnos de tercer y cuarto año de la Licenciatura en Nutrición en una Institución privada de la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.?

El objetivo general del trabajo será:

Analizar el grado de información de los beneficios de los mariscos y la frecuencia de consumo en los alumnos de tercer y cuarto año de la Licenciatura en Nutrición en una Institución privada de la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

Los objetivos específicos del trabajo serán:

- Identificar cual es el grado de información de los beneficios nutricionales que aportan los mariscos
- Examinar la frecuencia de consumo de mariscos en los alumnos
- Indagar sobre el tipo de marisco elegido y forma de consumo más frecuente
- Evaluar hábitos de compra de los mismos

⁵ Las autoras concluyen en que el consumo de mariscos es deficiente tanto por la frecuencia como por la diversidad de especies.

ESTADO DE LA CUESTIÓN

Castellani Bárbara, et al.(2020)⁶ sostiene que en Argentina, los cambios en los patrones de consumo de alimentos reflejan la tendencia mundial y afectan a toda la estructura social, especialmente a los grupos más vulnerables. Una proporción significativa de la población no consume diariamente los alimentos recomendados, como frutas frescas, verduras, carnes, leche, yogur o quesos, estando por debajo de lo recomendado. Además, solo el 25% de la población informó consumir pescado fresco y/o enlatado al menos una vez por semana, y los adolescentes de 13 a 17 años presentaron una menor frecuencia de consumo en comparación con otros grupos de edad. Dentro de los alimentos saludables, los productos pesqueros destacan por su contenido de proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas, minerales, microelementos y ácidos grasos esenciales, como los lípidos del grupo Omega 3.

El consumo de pescado tiene beneficios para la prevención de enfermedades y desempeña funciones importantes durante el embarazo, la lactancia y la infancia. Por lo tanto, las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA, 2016)⁷ recomiendan aumentar el consumo de pescado, incluyendo al menos dos veces por semana. Sin embargo, a pesar de la creciente disponibilidad de pescados congelados, en conserva y frescos en el mercado argentino, su consumo sigue siendo bajo debido a varios factores. Uno de ellos es el desconocimiento sobre las formas de preparación del pescado, lo que genera reticencia a la hora de consumirlo. Además, el alto costo de los productos pesqueros, ya sean frescos, congelados o en conserva, es otro obstáculo para su consumo frecuente. También existe desconfianza en cuanto a la conservación y la adecuada cocción del pescado, lo que contribuye a la falta de aceptación por parte de los comensales.

Es importante destacar que el consumo aparente de pescado en Argentina es un 30% menor en comparación con el promedio de América Latina y el Caribe. Según datos de la (FAO 2017)⁸, el consumo promedio en Argentina es de 7,2 kg por habitante al año, mientras que en la región alcanza los 10,3 kg por habitante al año. Para fomentar un mayor consumo de pescado en Argentina, es fundamental promover la difusión de información sobre las formas de preparación, la conservación adecuada y los beneficios nutricionales de estos alimentos. También es importante abordar el aspecto del costo, buscando alternativas accesibles para que la población pueda incorporar el pescado a su dieta de manera regular y disfrutar de sus beneficios para la salud.

De igual forma, diferentes planes y modelos de alimentación saludable, como la Dieta Mediterránea, DASH y GAPA, así como organismos internacionales como la FAO y OMS,

⁶ Además conformaron el estudio Leal, Picallo, Ortega, Gambetti, Gómez, Álvarez y Rodríguez.

⁷ El objetivo de las GAPA es transmitir información nutricional a través de mensajes prácticos.

⁸ En la investigación de la FAO afirman que el desarrollo y progreso de la acuicultura y la pesca sostenible requieren de la implementación de nuevas ideas y estrategias innovadoras en las etapas de producción y comercialización de los productos relacionados con estas actividades.

recomiendan incluir en la dieta el consumo regular de pescados y mariscos debido a los nutrientes esenciales que proporcionan. Esto tiene como objetivo reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles y prevenir la malnutrición (Agenda 2030- ONU, 2020).⁹

A pesar de las recomendaciones de los expertos en la materia, en Argentina se consume muy poco pescado y mariscos. Si tomamos en cuenta las cifras de consumo aparente, estos valores son inferiores a la media mundial, ya que se consumen entre 5 y 10 kg por persona al año, mientras que el promedio mundial es de 20,50 kg por persona al año. (FAO, 2020)¹⁰

En la ciudad de Mar del Plata, principal puerto pesquero de Argentina, Tomac y Yeannes (2017)¹¹ realizaron una investigación en donde evaluaron la frecuencia de consumo de productos pesqueros, entre ellos, los mariscos. Y el resultado obtenido según las autoras fue que la mayoría de la población (39%) consume mariscos de una a cuatro veces al año, mientras que un 34% dijo que nunca consume este tipo de producto.

Otro estudio realizado en una institución privada de la Ciudad de Mar del Plata, evaluó el conocimiento y desconocimiento de los beneficios de los pescados y mariscos frescos durante julio-octubre del año 2021, refirió que el 28,33% de la población encuestada, mencionó entre 3 y 5 nutrientes que poseen estos alimentos, siendo los más comunes las lípidos, minerales, proteínas y vitaminas. Pero, nadie mencionó el agua. En cuanto a los lípidos, el Omega-3 fue el más reconocido con un 70,75%, seguido por Omega-9 y Omega-6. En cuanto a los minerales, más de la mitad mencionó el fósforo, mientras que hierro, magnesio y calcio también fueron mencionados pero en menor proporción. La mayoría no enumeró ninguna vitamina, pero aquellos que lo hicieron se refirieron principalmente a D, A y B. Solo unos pocos mencionaron ácido fólico, antioxidantes, aminoácidos y colágeno. (Lupín, et al., 2021)¹²

Cabe destacar otra investigación realizada por Lupín, et al. (2022)¹³ a través de una encuesta sobre los aspectos generales del consumo de pescados y mariscos en el Partido de General Pueyrredón donde se evaluó, entre otras cosas, cuáles eran las especies de

⁹ La Agenda 2030 aprobada por la ONU es un sitio web que cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, que incluyen desde la eliminación de la pobreza hasta el combate al cambio climático, la educación, la igualdad de la mujer, la defensa del medio ambiente o el diseño de nuestras ciudades.

¹⁰ Según FAO (2020) La Argentina, exportadora neta de PyM, registra un rango de consumo aparente bastante inferior al de otros países que también cuentan con sectores pesqueros prominentes.

¹¹ Las autoras refieren que se debe hacer hincapié en el consumo de productos pesqueros a través de la información de su excelente calidad nutricional.

¹² El autor menciona que las especies de mariscos “langostino” y “calamar” son las especies más priorizadas por las personas para su consumo.

¹³ El estudio analizó descriptivamente a través de una encuesta online a 380 personas entre hombres y mujeres mayores de 18 años.

mariscos y pescados preferidas, la frecuencia de consumo, y los lugares donde suelen comprar dichos alimentos. Según el análisis de datos realizado por los autores, las personas prefieren comer langostinos y calamares en comparación con otras especies de mariscos. Además, se ha observado que solo el 17,66% de los encuestados consume pescados y mariscos más de una vez por semana, mientras que la mayoría lo hace una vez cada 15 días o menos. Por lo tanto, concluyen en que el consumo de pescados y mariscos es insuficiente tanto en términos de frecuencia como de variedad de especies.

En cuanto a la acuicultura, también conocida como agricultura acuícola, García (2013)¹⁴, mencionan que ha surgido como una solución eficiente y sostenible para abastecer la creciente demanda de pescados y mariscos en todo el mundo. Históricamente, la pesca extractiva en cuerpos de agua naturales ha sido la principal fuente de estos productos destinados al consumo humano. Sin embargo, debido al aumento de la población global y a la creciente conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y natural, los recursos pesqueros naturales se enfrentan a una presión extractiva cada vez mayor, lo que resulta en la sobreexplotación de las diferentes especies de peces y mariscos. En este contexto, esta técnica ha experimentado un rápido desarrollo en las últimas décadas, superando el crecimiento de cualquier otro sector de la agricultura de alimentos. Con una tasa promedio anual de crecimiento del 6-8%, esta se ha convertido en una industria vital para satisfacer la demanda mundial de productos acuícolas. La misma se basa en el cultivo controlado y la cría de diversas especies de peces y mariscos en entornos acuáticos controlados, como estanques, jaulas flotantes o sistemas recirculantes. Este método de producción permite una mayor eficiencia en la utilización de recursos, ya que se pueden optimizar aspectos como la alimentación, la densidad de población y las condiciones ambientales para promover un crecimiento saludable de los organismos acuáticos.

Además de su eficiencia, Aurelio Ortega (2021)¹⁵ menciona que la acuicultura se considera una opción sostenible, ya que puede reducir la presión sobre los ecosistemas marinos y de agua dulce. Al cultivar peces y mariscos en ambientes controlados, se evita la captura excesiva de poblaciones silvestres y se minimiza el impacto ambiental asociado con la pesca extractiva y además también puede contribuir a la conservación de especies en peligro de extinción al permitir su reproducción y repoblación en entornos seguros. Si bien presenta numerosos beneficios, también plantea desafíos en términos de sostenibilidad. El uso responsable de recursos naturales, la gestión adecuada de desechos y la prevención de enfermedades son aspectos cruciales para garantizar la viabilidad a largo plazo de esta industria. Es necesario implementar prácticas adecuadas de manejo y regulaciones estrictas

¹⁴ El estudio revela que el consumo mundial de pescados y mariscos en el año 2013 fue de aproximadamente 18 kg por persona.

¹⁵ Aurelio además comenta que en los últimos cincuenta años se ha duplicado el consumo de productos acuáticos hasta alcanzar los 20 kg por persona y año.

para garantizar que esta siga siendo una fuente confiable de pescados y mariscos saludables y sostenibles.

Amador, et al (2019)¹⁶ establecen que los mariscos son animales marinos sin columna vertebral y su nombre proviene de su hábitat natural. Se clasifican en dos grupos principales: crustáceos y moluscos. Los crustáceos son artrópodos con patas articuladas y un cuerpo cubierto por una capa resistente de quitina. Viven en las profundidades del mar y entre los miembros más conocidos se encuentran la langosta, el camarón, el cangrejo y el langostino. Los moluscos tienen un cuerpo blando y se protegen con una concha hecha de carbonato de calcio y otros minerales. Este grupo incluye una amplia variedad de especies como el ostión, mejillón, almeja, calamar, pulpo y caracol de mar.

A continuación, INIDEP¹⁷ (Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero) describe algunos tipos de moluscos, primero se encuentran las almejas que son moluscos bivalvos marinos o de agua dulce, tienen un caparazón dividido en dos válvulas y se alimentan filtrando las partículas de comida del agua; segundo tenemos los mejillones que se encuentran en aguas marinas, viven en grupos y se adhieren a superficies rocosas o montones de fibras llamados bisos y se disfrutan como alimento en muchas culturas; en tercer lugar tenemos a las ostras que son otro ejemplo de molusco bivalvo que vive en aguas marinas, son conocidos por sus caparazones ásperos y duros y se crían en granjas acuícolas, se comen crudos y cocidos y son apreciados por su sabor distintivo; cuarto encontramos a el calamar que es un molusco cefalópodo que vive en el océano, tienen cuerpos alargados, tienen tentáculos y aletas, y pueden impulsarse a través del agua usando chorros de agua, son una fuente de alimento común en muchas culturas y se preparan de diversas maneras; quinto está el pulpo es otro cefalópodo, tienen ocho brazos y una cabeza grande y son conocidos por su capacidad de cambiar de color y forma para camuflarse, al igual que los calamares, se comen en muchas culturas diferentes y se preparan de diferentes maneras. En cuanto a Los crustáceos, tenemos en primer lugar a el cangrejo es un crustáceo con un cuerpo grande y una cola corta y curva, viven en aguas marinas y de agua dulce y se encuentran en una variedad de tamaños y colores, además son conocidos por sus grandes garras que utilizan para capturar presas y defenderse; en segundo lugar se encuentra la langosta que es un crustáceo de cuerpo largo y delgado y cola larga, se encuentran en aguas marinas y son apreciados por su carne, tienen un caparazón duro y antenas largas; tercero las gambas que son crustáceos que se encuentran

¹⁶ El objetivo general de dicho estudio era determinar la factibilidad de la creación de una empresa dedicada al procesamiento y comercialización de mariscos en la ciudad de Montería. Para satisfacer la necesidad del consumidor final.

¹⁷ La función principal del INIDEP es la formulación y ejecución de programas de investigación pura y aplicada, relativos a los recursos pesqueros, de las algas y de la caza marítima, y a su explotación racional en todo el territorio nacional.

en aguas marinas y de agua dulce, tienen un cuerpo alargado y una cola larga, se disfrutan como alimento y se consumen en diversas preparaciones culinarias; en cuarto lugar están los cangrejos de río que son crustáceos de agua dulce que viven en ríos y arroyos, tienen cuerpos planos y patas adaptadas para nadar y excavar, se comen en algunas culturas y también se utilizan como cebo de pesca; luego, en quinto lugar las ostras que son crustáceos marinos que se adhieren a superficies duras, como rocas o madera, a través de una especie de concha de piedra caliza, filtran partículas de comida del agua usando apéndices llamados cirros.

Rosas, Reina & Gómez(2020)¹⁸ Sostienen que la nutrición es un proceso fundamental para el organismo humano, que se define como la utilización óptima de los alimentos a nivel celular. Este proceso continuo depende de la interacción de diversos factores que contribuyen a mantener el equilibrio metabólico. La nutrición adecuada es esencial para el funcionamiento correcto de los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, mientras que una nutrición inadecuada puede resultar en disfunciones en la cadena metabólica. La clave para un equilibrio metabólico óptimo radica en la presencia adecuada tanto de macronutrientes como de micronutrientes en la dieta. Los macronutrientes, como los carbohidratos, las proteínas y las grasas, deben estar presentes en cantidades adecuadas para proporcionar la energía y los componentes estructurales necesarios para el cuerpo. Por otro lado, los micronutrientes son necesarios en cantidades más pequeñas pero igualmente importantes, ya que desempeñan roles clave en la función enzimática, co-enzimática y hormonal, entre otros. Entre los micronutrientes esenciales se encuentran la vitamina A, la vitamina D, la vitamina B12, el hierro, el zinc, el fósforo y el calcio.

Aguirre (2020)¹⁹ expresa que el consumo de pescados y mariscos tiene una serie de beneficios para la salud debido a su contenido nutricional. Los mariscos son una excelente fuente de proteína de alta calidad, aportan los aminoácidos esenciales necesarios para construir y reparar los tejidos del cuerpo. También son fuente de ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos son conocidos por sus beneficios para la salud del corazón, ya que ayudan a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, reducen la inflamación y apoyan la salud del corazón y el cerebro. También son fuente de vitaminas (B12, A y D) y minerales (zinc, hierro, calcio y magnesio). Estos nutrientes juegan un papel importante en el mantenimiento de un sistema inmunológico saludable, la formación de glóbulos rojos, la salud de los ojos y los huesos, entre otros beneficios. Estos productos pesqueros son bajos en grasas saturadas, lo que puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas. Los

¹⁸ En este artículo llegan a la conclusión que las poblaciones más vulnerables a padecer deficiencia de Zn son los niños y los adultos mayores, en ambos casos debido por lo general a una inadecuada alimentación.

¹⁹ En esta investigación se observa que más de la mitad de las personas encuestadas consumen mariscos y que la especie más elegida es el camarón.

ácidos grasos omega-3 que se encuentran en los mariscos, como el DHA (ácido docosahexaenoico), juegan un papel importante en el desarrollo y la función del cerebro. Se ha demostrado que el consumo regular de pescados y mariscos ricos en omega-3 está asociado con una mejor salud cerebral, incluida la función cognitiva, y un menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas como la enfermedad de Alzheimer. Y en cuanto al ácido eicosapentaenoico (EPA) se sabe que tienen propiedades antiinflamatorias y beneficiosas para la salud, como prevenir enfermedades cerebrales en la vejez y proteger el corazón y los vasos sanguíneos.

La Asociación Americana del Corazón (AHA)²⁰ enfatiza la importancia de incorporar pescado o mariscos en nuestra alimentación semanal como una medida efectiva para reducir el riesgo de ciertos problemas cardíacos. Según las recomendaciones de la AHA, se aconseja consumir de una a dos porciones de estos alimentos, ya que ofrecen beneficios significativos para la salud cardiovascular cuando se los elige en lugar de opciones menos saludables.

En el siguiente cuadro se establecen los macro y micronutrientes de los mariscos más consumidos:

Cuadro N°1: Composición química de los mariscos.

Mariscos	Valor calórico	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
Calamar	79 kcal	0 gr	18,4 gr	0,6 gr
Camarón	91 kcal	0,8 gr	21,0 gr	21 gr
Langostino	97 kcal	0,2 gr	22,2 gr	0.9 gr
Mejillones	64 kcal	1,7 gr	11,9 gr	1,1 gr

Adaptado de Argenfoods, 2011.

En cuanto a los ácidos grasos omega 3, se establece que son ácidos grasos esenciales, esto quiere decir que deben ser ingeridos a través de la alimentación, ya que el organismo no los sintetiza. (Jimenez, Masson y Quitral, 2013)²¹

El cerebro contiene una gran cantidad de ácidos grasos, y se ha establecido que los ácidos grasos omega-3, especialmente el ácido docosahexaenoico (DHA), pueden tener un papel protector en la mejora cognitiva y la prevención de la demencia. El DHA es el principal componente de los fosfolípidos de las membranas celulares del cerebro, lo que significa que

²⁰ La Asociación Americana del Corazón (AHA) sugiere que las personas con enfermedad cardíaca consuman aproximadamente un gramo diario de EPA y DHA, idealmente obtenidos a través de pescado graso.

²¹ En esta investigación los autores explican que: “el primer exponente de los ácidos grasos omega-3 es el ácido α -linolénico, el cual vía desaturasas y elongasas se puede transformar en el ácido eicosapentaenoico y posteriormente en el ácido docosahexaenoico”.

puede mejorar la función neuronal y mantener la integridad de las membranas cerebrales cuando se encuentra en la cantidad adecuada. Además, se ha descubierto que el DHA puede reducir la producción de la proteína β -amiloide, que se cree que contribuye al desarrollo de la demencia. El DHA también puede aumentar los niveles del factor neurotrófico en el cerebro, lo que puede reducir la neuroinflamación y el daño oxidativo que provocan la pérdida sináptica y la disfunción neuronal en la demencia. (Waitzberg 2013)²² Ortega, et al. (2013)²³ aseguran que existen muchos estudios que ponen en evidencia la importancia del consumo de los ácidos grasos omega-3, especialmente del eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) debido a que actúan en la prevención y control de enfermedades cardiovasculares, ya que modifican la composición de los fosfolípidos de la membrana y contribuyen a mejorar la función cardíaca, el control de la presión arterial, los triglicéridos, procesos inflamatorios y función endotelial.

Así mismo, Valenzuela, et al. (2014)²⁴ declaran que los ácidos grasos omega 3 tienen un efecto positivo en la salud del corazón, debido a que indirectamente afectan la funcionalidad de las células musculares del corazón y del revestimiento interno de los vasos sanguíneos. Estos ácidos grasos disminuyen la formación de coágulos sanguíneos y reducen los niveles de las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL). También se ha observado que los omega 3 afectan el metabolismo de los lípidos en el hígado inhibiendo la lipogénesis y favoreciendo la lipólisis.

En cuanto a los procesos inflamatorios, Castellanos y Rodriguez (2015)²⁵ manifiestan que los ácidos grasos omega 3 juegan un papel antiinflamatorio al producir sustancias llamadas protectinas y descomponedores. La síntesis de estas sustancias comienza con una serie de reacciones de elongación y desaturación por parte de dos enzimas muy importantes: D6 desaturasa y D5 desaturasa. Se ha descrito que la producción de estas sustancias provoca diversos cambios beneficiosos en el proceso inflamatorio, como la reducción del número de neutrófilos y de citocinas proinflamatorias.

Perez y Pineda (2017)²⁶ explican que la vitamina A, también conocida como retinol o antixerofáltica, es una vitamina soluble en cuerpos grasos que es esencial para el

²² En el estudio afirman que “los ácidos grasos omega-3 poliinsaturados son cada vez más propuestos como suplementos dietéticos con la capacidad de reducir el riesgo de deterioro cognitivo, incluyendo la enfermedad de Alzheimer”.

²³ En este estudio se realizó un registro de alimentación a una muestra de personas específicas para saber cuál es el consumo de omega-3 en la población.

²⁴ Los autores concluyen en que una ingesta importante de pescado (como principal fuente alimentaria de EPA y DHA) y/o el uso de suplementos nutricionales con EPA+DHA tiene efectos positivos en la disminución del riesgo cardiovascular, principalmente por la modificación del perfil lipídico.

²⁵ El estudio se publicó en el 2015 y desarrolla los beneficios de los ácidos grasos omega 3 sobre el sistema nervioso, diabetes tipo 2, síndrome metabólico.

²⁶ El trabajo de investigación hace especial hincapié en el consumo de retinol para prevenir complicaciones en la vista.

funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Es responsable de la formación y mantenimiento de las células epiteliales, el crecimiento óseo, la protección y regulación de la piel y las mucosas, y la buena visión, especialmente en condiciones de poca luz. Además, también es importante para la reproducción y la lactancia. El β -caroteno es un precursor de la vitamina A y tiene propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento celular. La vitamina A tiene tres formas químicas diferentes: el retinol, el retinal y el ácido retinoico. Se forma a partir de la provitamina betacaroteno en el intestino grueso y se almacena en el hígado. El retinol se puede convertir en ácido retinoico, que tiene aplicaciones medicinales.

Con respecto a la Vitamina D, Barberan. et al (2014)²⁷ revelan que la principal función de dicha vitamina en el cuerpo humano está relacionada con el metabolismo del calcio y el mantenimiento de la salud ósea. La vitamina D ayuda a promover la mineralización de los huesos al permitir la absorción adecuada de calcio y fósforo en el intestino y los riñones, lo que ayuda a mantener los niveles adecuados de calcio y hormona paratiroidea (PTH) en el cuerpo. La deficiencia de vitamina D en los adultos puede provocar osteomalacia, una afección en la que los huesos se vuelven blandos y débiles, lo que aumenta el riesgo de fracturas, además de una miopatía proximal por vitamina D, que debilita los músculos y reduce la fuerza.

Otra de las vitaminas importantes que aportan los mariscos es la Vitamina B12, también conocida como cianocobalamina, desempeña un papel fundamental como cofactor en varias reacciones bioquímicas esenciales del sistema nervioso. Su carencia puede provocar diversos trastornos neurológicos, entre ellos, neuropatía periférica, degeneración subaguda combinada de la médula espinal, neuropatía óptica, y alteraciones cognitivas que van desde un leve deterioro hasta demencia o psicosis. (Dubon, 2013).²⁸ Aguirre, et al (2019)²⁹ destacan que los alimentos ricos en vitamina B12 incluyen carne, vísceras, pollo, pescados, mariscos, y yema de huevo.

En cuanto a los minerales, Serpa, et al., (2016)³⁰ define al hierro como un mineral esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo. El cuerpo utiliza el hierro para producir hemoglobina, una proteína que se encuentra en los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones a diferentes partes del cuerpo, y mioglobina, una proteína que transporta oxígeno a los músculos. El mismo también necesita hierro para la producción de

²⁷ En esta revista se realiza un análisis a partir de diferentes estudios sobre la deficiencia de la vitamina D a lo largo del ciclo de la vida.

²⁸ Trabajo de investigación que estudió la relación entre el deterioro cognitivo y la vitamina B12.

²⁹ En este artículo se observaron diferentes estudios de niños con deficiencia de vitamina B12 y como afecta en su desarrollo.

³⁰ Angélica también comenta en su artículo que entre las causas que pueden ocasionar una deficiencia de hierro, se pueden señalar la insuficiente ingesta del mineral debido a la baja biodisponibilidad del hierro no hemínico presente en las dietas basadas en hortalizas; frutos secos y cereales, y a la baja ingesta de carne, fuente de hierro hemático o hémico

hormonas y tejido conectivo. Sus principales funciones incluyen el transporte de oxígeno por la hemoglobina producida durante la producción de energía, su participación en la síntesis, descomposición y almacenamiento de neurotransmisores, la función eritropoyética y la respuesta inmunitaria de las células. Dentro de las principales funciones, se encuentra la prevención de la anemia por deficiencia de hierro y los problemas que causa.

Guzman, et al. (2014)³¹ reflejan que se pueden obtener cantidades importantes de calcio a través del consumo de leche y sus productos derivados. Además, verduras de hojas verdes, brócoli, bacalao, sardinas, mariscos y salmón también son fuentes alternativas de este mineral en la dieta.

El calcio tiene una función principal en la estructura del cuerpo, ya que es un componente clave de los huesos y dientes, proporcionándoles rigidez, fuerza y elasticidad. A lo largo de la vida, los huesos son un tejido vivo y dinámico que se forma y se reabsorbe gracias a la acción de los osteocitos. Los osteoblastos construyen el hueso mientras que los osteoclastos lo descomponen. Varios factores, como el crecimiento en la infancia y adolescencia, la menopausia, las terapias hormonales, la genética, la dieta y el ejercicio con cargas, pueden influir en el equilibrio de calcio en los huesos. (Romero-Marco, Patricia, 2021).³²

Pérez, Orelvis & Pino de los Reyes (2014)³³ comentan que el zinc (Zn) es un oligoelemento esencial para muchas funciones biológicas del cuerpo. Desempeña un papel fundamental en una variedad de procesos, desde la mineralización ósea hasta la transcripción del genoma. Su presencia es muy importante para el correcto desarrollo y funcionamiento de diversos sistemas y tejidos. Una de las principales funciones del zinc es su papel en la mineralización ósea. Contribuye al mantenimiento de huesos fuertes y sanos e interviene en la formación y remodelación del tejido óseo. Además, el zinc es esencial para el crecimiento y desarrollo normal, especialmente durante la infancia y la adolescencia, ya que participa en la síntesis de proteínas y la división celular. El zinc también juega un papel importante en la función inmunológica. Regula la respuesta inmunitaria del organismo y fortalece las defensas del organismo frente a infecciones y enfermedades. Además, el zinc tiene propiedades antioxidantes que se ha demostrado que protegen las células del daño de los radicales libres, contribuyendo así a la salud celular. Otra función importante del zinc es su participación en la transcripción del genoma. Funciona como cofactor de numerosas enzimas implicadas en la expresión génica y la síntesis de proteínas. Esto significa que el

³¹Guzman aclara que un inhibidor de la absorción de calcio es el ácido oxálico y que este compuesto se encuentra en altas concentraciones en espinacas, acelgas, almendras y taninos (té)

³² Romero agrega que este mineral se absorbe en el intestino delgado donde actúa la vitamina D3 para favorecer esa captación y que solo se absorbe entre el 30% y el 40%.

³³Pérez, Duerto y Rafael Pino de los Reyes afirman que se ha comprobado que la falta de zinc es bastante frecuente en la población de los países en vías de desarrollo, sobre todo en edades pediátricas, y se asocia en general a malnutrición y deficiencias de otros micronutrientes.

zinc es necesario para la correcta transcripción y traducción del ADN, asegurando la producción de las proteínas necesarias para el correcto funcionamiento celular. La falta de zinc puede tener efectos adversos en el cuerpo. Los cambios que resultan de esta deficiencia se conocen como síndrome de deficiencia de zinc. Los síntomas de la deficiencia de zinc incluyen crecimiento y desarrollo lentos, sistema inmunológico debilitado, pérdida de cabello, problemas de la piel, pérdida del gusto y el olfato. Se recomienda una ingesta diaria adecuada para prevenir la deficiencia de zinc. Las cantidades recomendadas varían, pero generalmente oscilan entre 7,5 y 15 mg/día para hombres adultos y entre 5,5 y 12 mg/día para mujeres adultas. Estos números varían según la edad, el género, el embarazo y ciertas otras condiciones.

Baca, Paicoa & Rojas (2015)³⁴ Mencionan que el magnesio (Mg) juega un papel fundamental en las funciones metabólicas de nuestro organismo. Es el segundo catión más abundante en la célula y sirve como un cofactor importante en una variedad de reacciones que involucran ATP, la molécula de energía intracelular básica. El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo y es esencial para mantener una buena salud. Contribuye al mantenimiento del funcionamiento normal de músculos y nervios, permite la correcta transmisión de los impulsos nerviosos y las contracciones musculares. Además, juega un papel importante en la frecuencia cardíaca y ayuda a mantenerla estable y funcionando correctamente. Otra función importante del magnesio es su contribución a un sistema inmunológico saludable. El magnesio juega un papel en la regulación de la respuesta inmune y ayuda a proteger el cuerpo de infecciones y enfermedades. El magnesio también juega un papel importante en la salud ósea al ayudar a construir y mantener huesos fuertes. Ayuda a absorber y metabolizar correctamente el calcio, un mineral esencial para la salud de los huesos. Además, el magnesio también desempeña un papel en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre, lo cual es importante para mantener el metabolismo equilibrado de la glucosa. También se asocia con la promoción de la presión arterial normal. El magnesio está involucrado en el metabolismo energético y está involucrado en la generación y el transporte de ATP. Además, juega un papel importante en la síntesis de proteínas, que es esencial para la reparación y el crecimiento de los tejidos en el cuerpo. Existe un interés creciente en el papel del magnesio en la prevención y el tratamiento de enfermedades como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Se ha observado que niveles adecuados de magnesio en el cuerpo están asociados con un riesgo reducido de desarrollar estos síntomas.

³⁴Ibáñez, Paicoa y Rojas Naccha agregan que el déficit de magnesio aumenta el riesgo de sufrir algunas enfermedades, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la aterosclerosis.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que se realizan encuestas con la finalidad de conocer el grado de información sobre los beneficios de los mariscos y consumo de los mismos de los alumnos universitarios. En cuanto al diseño es una investigación no experimental debido a que no se realiza manipulación de las variables, y es descriptiva puesto que se observan y describen las variables elegidas. Es de tipo transversal ya que se indaga a una población en un momento determinado, es decir, no existe continuidad en el eje del tiempo. Las variables se analizan simultáneamente y por única vez.

La población en este trabajo comprende a todos los estudiantes universitarios que asisten a una Universidad privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2023.

La muestra es no probabilística, y está conformada por 82 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años que asisten a una Universidad privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2023.

La unidad de análisis es cada uno de los estudiantes universitarios, ya sean femeninos o masculinos, de edad entre 18 y 25 años que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2023.

Las variables a estudiar fueron las siguientes:

- Edad
- Sexo
- Barrio donde viven
- Responsable de cocinar
- Responsable de la compra
- Frecuencia de consumo de mariscos
- Tipo de mariscos consumidos
- Motivo de exclusión de mariscos de la dieta
- Forma de consumo más frecuente
- Métodos de cocción del marisco consumido
- Presentación del producto (fresco, congelado, en escabeche)
- Lugar donde compran los mariscos.
- Grado de información de los beneficios nutricionales que aportan los mariscos.

La encuesta está conformada por preguntas sobre el consumo de mariscos y el grado de información sobre los beneficios de los mismos. También contiene preguntas abiertas a fin de conocer las preferencias de los alumnos.

En las preguntas iniciales, los encuestados deben proporcionar información sobre el barrio en el que residen, además de indagar acerca de la distribución de las responsabilidades del hogar, tanto en términos de las tareas domésticas como de las compras.

En las preguntas siguientes (6-10), se plantean interrogantes específicas con el propósito de explorar el hábito de consumo de mariscos. En caso de ser consumidor, se solicita proporcionar información sobre la frecuencia con la que se consumen los distintos tipos de mariscos, los métodos de cocción empleados y los lugares donde se adquieren dichos productos. Por otro lado, aquellos que no consuman mariscos deben responder una pregunta adicional justificando las razones detrás de dicha elección.

Una vez establecida la frecuencia de consumo y los tipos de mariscos entre la población, se llevó a cabo una serie de preguntas con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento que posee la población sobre los beneficios asociados al consumo de mariscos, su contenido nutricional y, además, su capacidad para identificarlos mediante imágenes.

Consentimiento informado

La siguiente encuesta pertenece al trabajo de investigación correspondiente a la tesis de la Licenciatura en nutrición de las alumnas Florencia Navalesi y Camila Safont de la Universidad FASTA, cuyo objetivo es Evaluar la frecuencia de consumo y el grado de información de los beneficios de los mariscos en los alumnos de tercer y cuarto año de la Licenciatura en Nutrición en una Institución privada de la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

La participación es voluntaria y la información que se recoja en la encuesta será confidencial y anónima y la misma será utilizada únicamente con fines académicos. La aceptación de este consentimiento no significa la pérdida de ninguno de sus derechos que legalmente le corresponden como sujeto de la investigación, de acuerdo a las leyes vigentes de la Argentina. Puede abandonar la evaluación en cualquier momento sin que esto repercuta en su persona. Sí usted completa esta encuesta, es que está dando su consentimiento. Se agradece su tiempo y colaboración.

ANALISIS DE DATOS

El siguiente análisis refleja los resultados obtenidos mediante una encuesta realizada a 82 estudiantes universitarios, tanto de sexo femenino como masculino, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años que cursan la Licenciatura en Nutrición, en una institución privada de la ciudad de Mar del Plata.

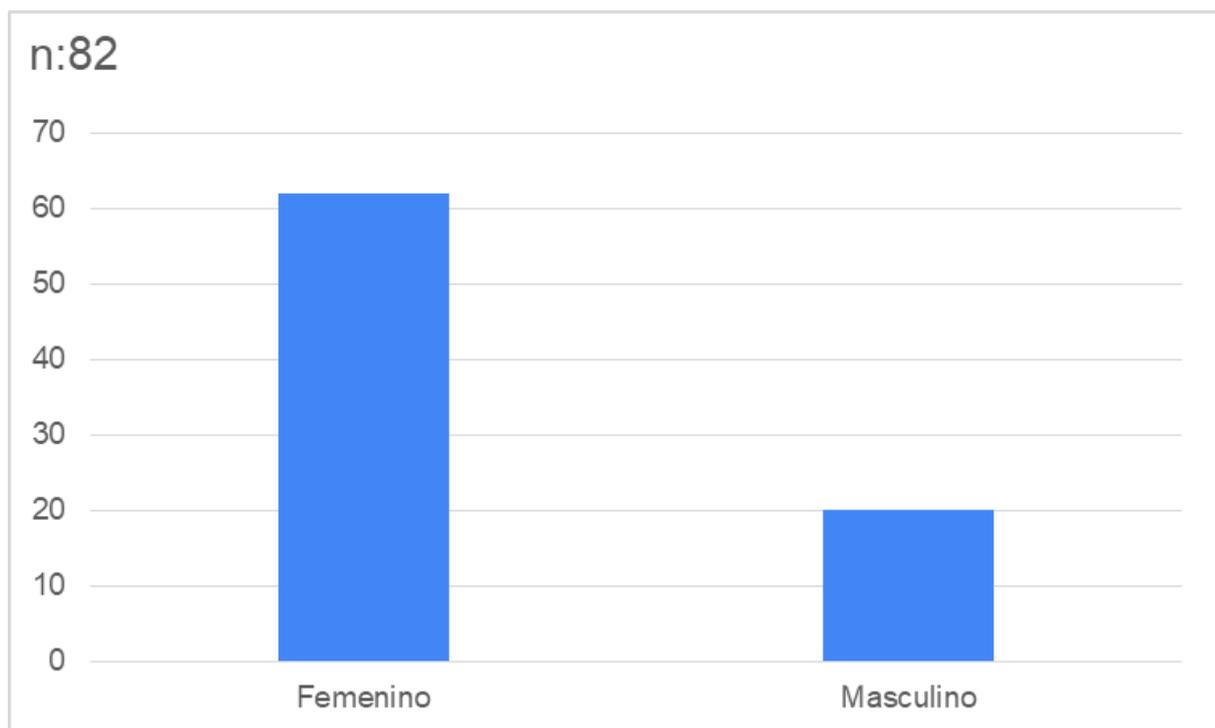
Los datos son registrados en un solo corte, durante el mes de junio del año 2023.

A continuación se detallan los resultados del análisis del trabajo de campo realizado en la muestra seleccionada, con el objetivo de conocer el grado de información sobre los beneficios de los mariscos y el consumo de los mismos en los estudiantes universitarios.

En primer lugar se presentan los aspectos vinculados al perfil sociodemográfico de los estudiantes encuestados.

A continuación, se detalla la composición por sexo de la muestra

Gráfico N°1. Sexo

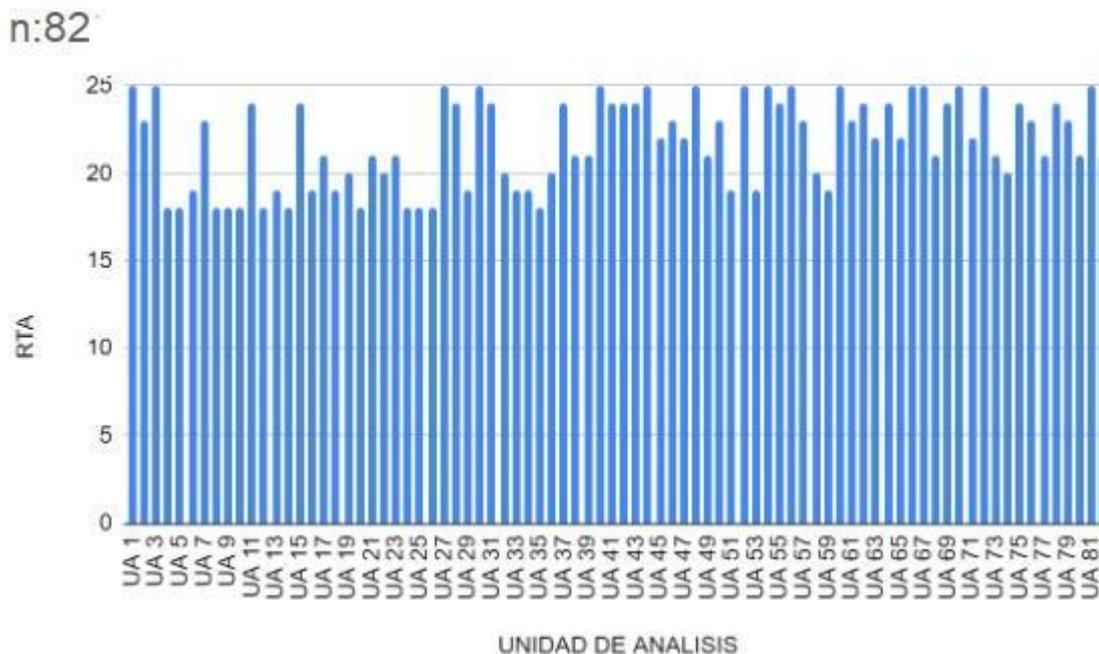


Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

En base a los resultados de una encuesta realizada a un total de 82 alumnos, se ha evidenciado una significativa predominancia del sexo femenino en comparación con el sexo masculino. De manera específica, el grupo femenino constituye un 76% de la muestra estudiada, mientras que el grupo masculino representa un 24% del total.

Seguidamente se presenta la distribución de la muestra según la edad

Gráfico N°2. Edad



Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

En base al análisis realizado en la muestra, se ha determinado que la población encuestada tiene edades que varían entre los 18 y 25 años. El promedio de edad obtenido es de 21,77 años, lo cual indica una distribución relativamente uniforme en las edades registradas. Es importante resaltar que el 50% central de la distribución de edades se encuentra en el intervalo de 19 a 24 años. Esto significa que la mitad de los participantes en la encuesta se encuentran dentro de este rango de edades, lo que respalda la idea de una concentración significativa de individuos en este grupo etario específico.

En el marco del análisis de las respuestas recopiladas en relación a la pregunta sobre el lugar de residencia de los encuestados, se han mencionado con mayor frecuencia las avenidas, la zona conocida como "La Loma", el barrio Villa Lourdes y la zona de Constitución. Estos resultados sugieren que estos lugares prevalecen como las ubicaciones más comunes de residencia entre los entrevistados. Esta tendencia podría indicar que estas áreas son ampliamente reconocidas y populares dentro de la ciudad o localidad en estudio. La información obtenida a través de esta indagación es relevante, ya que proporciona un panorama más claro sobre la geografía habitacional de la población encuestada. Conocer los barrios o zonas más recurrentes en las respuestas brinda un mayor entendimiento de la distribución espacial y la preferencia de residencia de los participantes.

Con respecto a la persona que realiza las compras del hogar podemos observar el gráfico a continuación

Nube de palabras 1: Responsable de las compras del hogar



Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

Los resultados de la investigación revelan que las figuras de "madre", "yo" y "toda la familia" son mencionadas con mayor frecuencia como responsables de las compras del hogar.. También se observa en menor medida la presencia de respuestas asociadas a las figuras de "padres", "padre", "pareja" y "abuela". Estos hallazgos indican que la figura materna y la unidad familiar en general desempeñan un papel importante en las decisiones de compra dentro del hogar. También se mencionan ocasionalmente otras figuras como el padre y la pareja, aunque en menor medida. Este conocimiento es relevante para comprender cómo se distribuyen las responsabilidades de adquisición de bienes y servicios en el contexto del hogar. La figura materna emerge como un actor predominante, reflejando posibles roles tradicionales arraigados en la sociedad. La participación del "yo" como responsable sugiere una mayor autonomía en las decisiones de compra por parte de los encuestados.

Seguidamente se expone el gráfico sobre el responsable de la cocina en el hogar

Nube de palabras 2 Responsable de cocina en el hogar

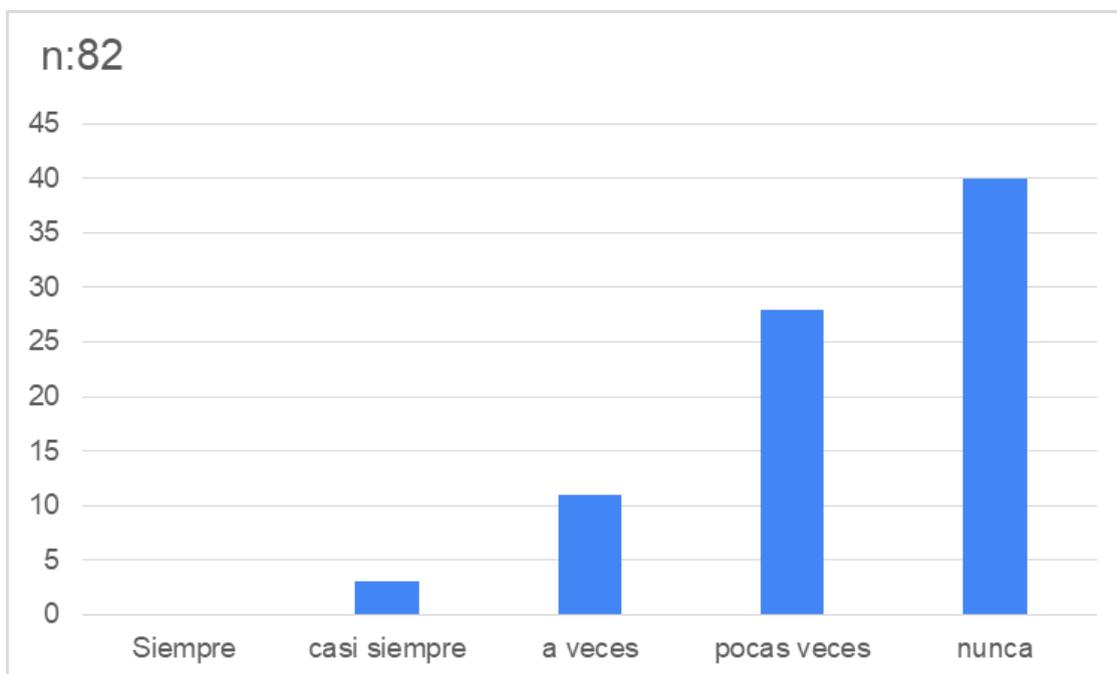


Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

Los datos recopilados evidencian una clara tendencia en cuanto a la asignación del rol de responsable de cocina en el hogar. La figura materna, la mención de "toda la familia" como entidad y la autoidentificación con el término "yo" se destacan como las opciones más frecuentes entre los encuestados. En menor medida, también se mencionan a la pareja, el padre y la abuela como posibles responsables de esta labor. Esta predominancia de la madre como responsable de cocina refleja patrones tradicionales en muchos hogares, donde la mujer ha sido históricamente asociada con las tareas culinarias y domésticas. La referencia a "toda la familia" sugiere la posibilidad de que en algunos casos se compartan las responsabilidades culinarias entre los miembros del hogar. La autoidentificación con el término "yo" como responsable de cocina puede indicar una mayor participación y autonomía en la preparación de alimentos por parte de los encuestados, reflejando una evolución en los roles de género en el ámbito doméstico. Los resultados también indican que en menor medida, la pareja, el padre y la abuela asumen el rol de responsable de cocina en ciertos hogares. Esto puede estar relacionado con factores culturales, sociales y dinámicas familiares específicas en cada caso.

En el siguiente gráfico se puede observar el consumo de mariscos.

Gráfico N°3 Frecuencia de consumo de mariscos



Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

Los resultados obtenidos de la encuesta muestran que el consumo de mariscos varía considerablemente dentro de la población estudiada. El 48,8% de los participantes indica que nunca consume mariscos, lo cual representa la opción más frecuente. Además, un 34,1% consume mariscos en raras ocasiones, mientras que solo un 13,14% lo hace de forma ocasional. El menor porcentaje, con un 3,7%, declara consumir mariscos con alta frecuencia.

Estos resultados sugieren que la preferencia por el consumo de mariscos es bastante diversa, con una mayoría de personas que no los consumen o lo hacen de forma poco frecuente. Estos datos proporcionan información sobre los hábitos alimenticios y las preferencias gastronómicas de los participantes. Es relevante señalar que el bajo porcentaje de personas que consumen mariscos con alta frecuencia indica que este tipo de alimento no es ampliamente popular o consumido de manera habitual por la mayoría de los encuestados.

A continuación se detalla el motivo por el cual los entrevistados no consumen mariscos.

Nube de palabras 3: Motivo de no consumo de mariscos

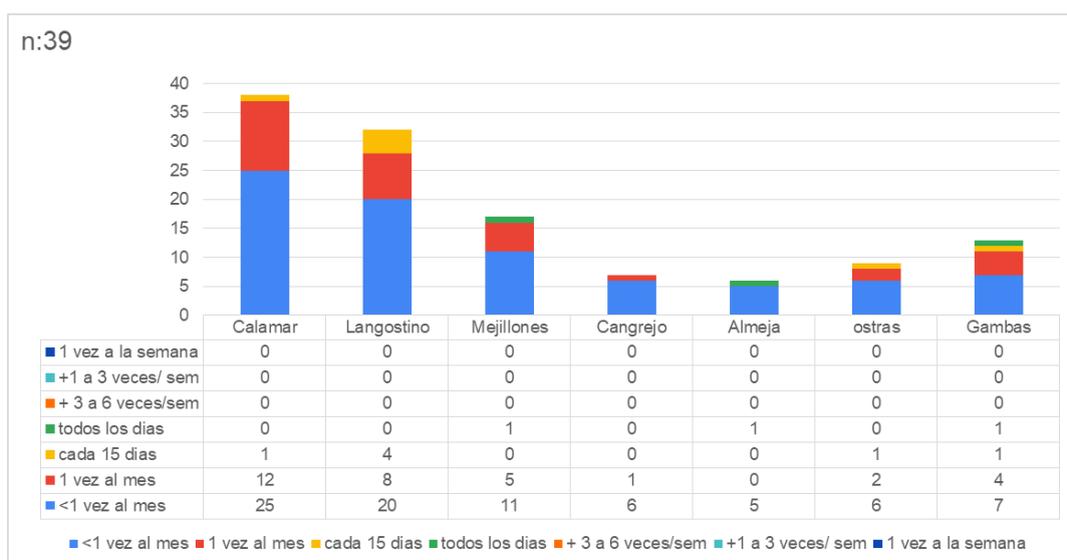


Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

Los resultados obtenidos respecto a las personas que no consumen mariscos revelaron una serie de motivos destacados que explican esta elección alimentaria. Entre las respuestas más frecuentes, se mencionó que no les gusta el sabor de los mariscos, lo cual sugiere que las preferencias personales influyen en gran medida en esta decisión. Además, una parte significativa de los encuestados indicó que no tienen el hábito de consumir mariscos, lo que implica que la falta de familiaridad o exposición previa a este tipo de alimentos puede influir en su elección. Otro factor determinante identificado en el estudio es el aspecto económico, ya que algunos consideran que los mariscos son costosos, lo que puede limitar su inclusión en la dieta de ciertas personas. Se encontró que una proporción de la población que no consume mariscos lo hace debido a que siguen una dieta vegetariana, lo que refleja una decisión basada en elecciones dietéticas específicas y en línea con sus valores éticos o de salud.

En el cuadro a continuación se observa la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de mariscos.

Gráfico N°4 Frecuencia de consumo según tipo de mariscos

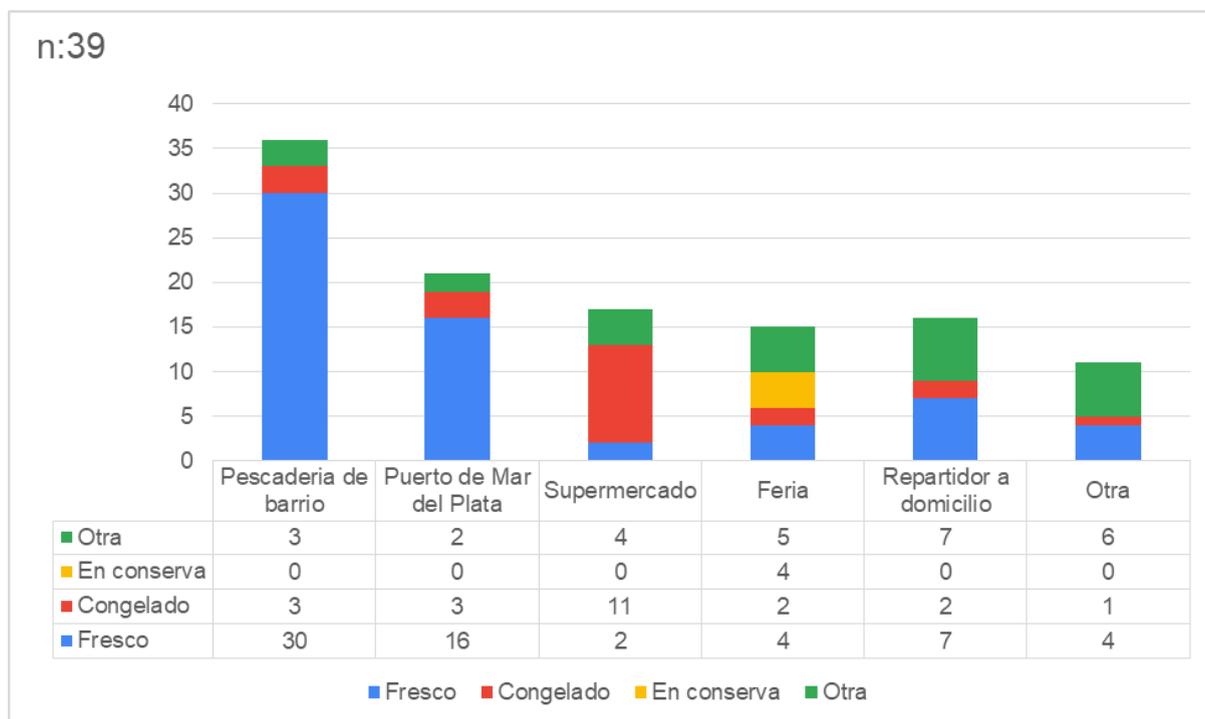


Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

El análisis revela que la mayoría de los encuestados consumen mariscos, especialmente calamar y langostino, con una frecuencia inferior a una vez al mes. Estos dos tipos de mariscos son los más comunes en la muestra de la población encuestada. Sin embargo, se observa que ciertos tipos de mariscos, como el cangrejo, la almeja, otros tipos no especificados y las gambas, son menos consumidos por la población. Esto sugiere una menor preferencia o demanda por estos tipos de mariscos entre los encuestados. Estos hallazgos brindan información clara sobre las preferencias de consumo de mariscos en la población estudiada, enfatizando los tipos más consumidos y aquellos que presentan una demanda más baja. Estos datos pueden ser valiosos para tomar decisiones informadas y promover hábitos alimentarios saludables y responsables.

A continuación se detalla la forma de presentación que eligen los estudiantes a la hora de realizar la compra.

Gráfico N°5. Forma de presentación de los mariscos y el lugar de compra



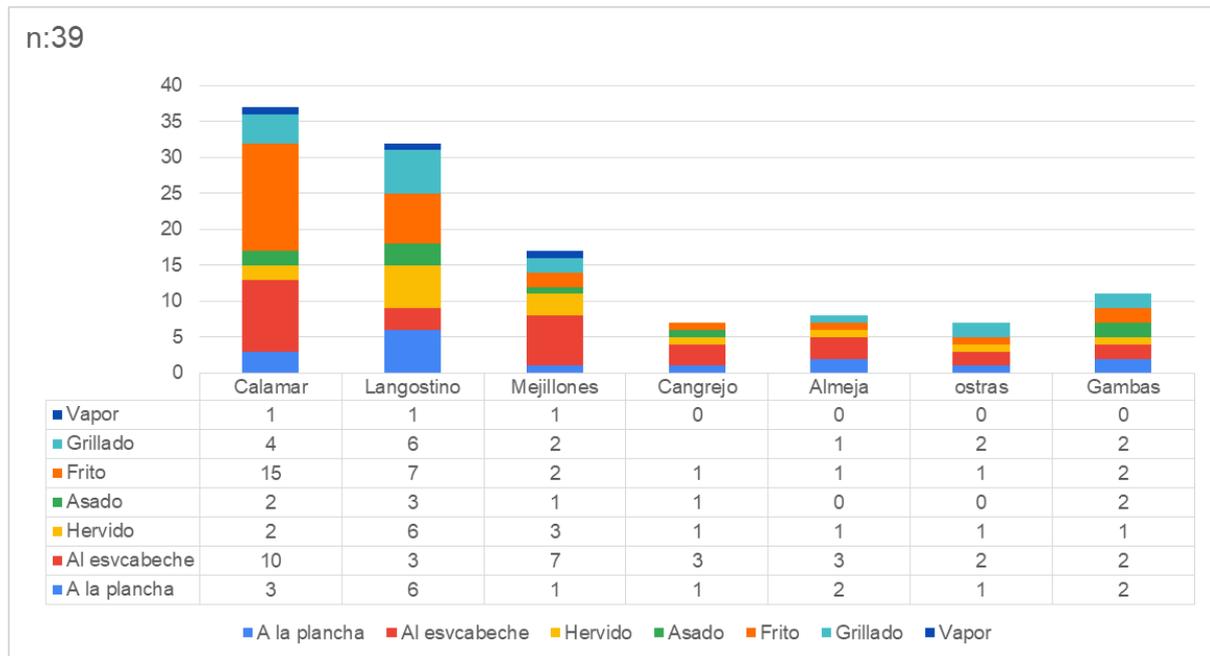
Fuente:elaborado a partir de datos de investigación

Basándonos en los resultados obtenidos, se puede inferir que la adquisición de mariscos por parte de la mayoría de los encuestados se realiza principalmente en la pescadería local o en el puerto de Mar del Plata. La preferencia recae en la presentación fresca de estos productos, lo que sugiere una tendencia a buscar mariscos de calidad y recién capturados.

En el caso de los supermercados, se observa que la opción más seleccionada por los encuestados es la presentación congelada de mariscos. Esto indica que, si bien los supermercados también son considerados como una opción para obtener mariscos, los consumidores parecen optar por la comodidad y la posibilidad de almacenamiento que ofrece la presentación congelada. Por otro lado, las opciones menos elegidas por la muestra para adquirir mariscos incluyen la compra en ferias o a través de servicios de entrega a domicilio. Esto podría estar relacionado con factores como la disponibilidad, la accesibilidad y las preferencias individuales de los encuestados. Estos hallazgos proporcionan información valiosa sobre las preferencias de compra y los lugares de adquisición de mariscos en la muestra estudiada, destacando la importancia de la frescura y la conveniencia en la elección de mariscos.

Seguidamente de la forma de presentación se puede observar el tipo de cocción del marisco consumido.

Gráfico N°6. Tipo de cocción del marisco consumido

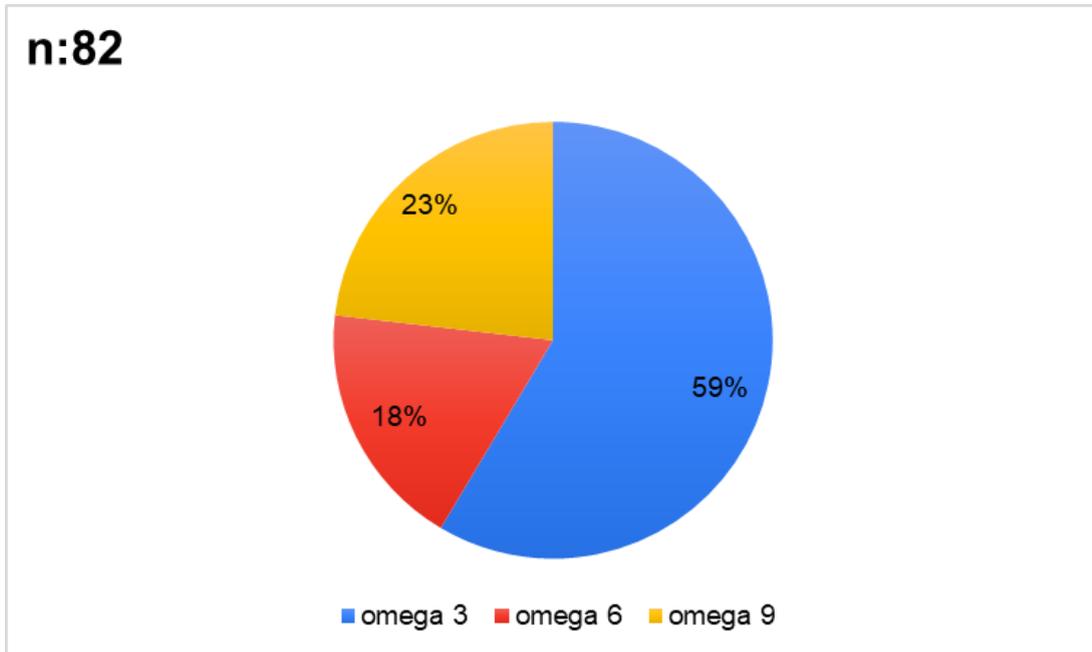


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Los resultados obtenidos en este análisis revelan las preferencias culinarias de la muestra en relación al consumo de mariscos y las distintas formas de preparación. Se evidencia que los calamares y langostinos son los mariscos más consumidos, siendo su preparación frita la opción preferida por la mayoría de los encuestados. Esta forma de cocción resalta el sabor y la textura de estos mariscos, lo que los convierte en una elección popular en la dieta de los participantes. En segundo lugar, el calamar al escabeche y los langostinos grillados o hervidos también son opciones apreciadas por la muestra. Estas preparaciones ofrecen alternativas de sabor y presentación que resultan atractivas para aquellos que buscan variedad en el consumo de mariscos. En cuanto a los mejillones, la opción más seleccionada por la población es su preparación al escabeche. Este dato sugiere que este método de cocción es ampliamente aceptado y valorado por los encuestados al disfrutar de estos moluscos. Sin embargo, se destaca que el cangrejo, la almeja, las ostras y las gambas son las opciones menos elegidas en sus diversas formas de cocción. Esto puede deberse a diversos factores, como el acceso a ciertos tipos de mariscos en la región, la preferencia de sabores o la disponibilidad de dichos productos en el mercado local. Este análisis proporciona información valiosa sobre las preferencias de consumo y formas de preparación de mariscos en la población estudiada, siendo los calamares y langostinos en su preparación frita las opciones más consumidas.

En el gráfico a continuación se detalla qué tipos de ácidos grasos aportan los mariscos

Gráfico N° 7. Tipo de ácidos grasos que aportan los mariscos

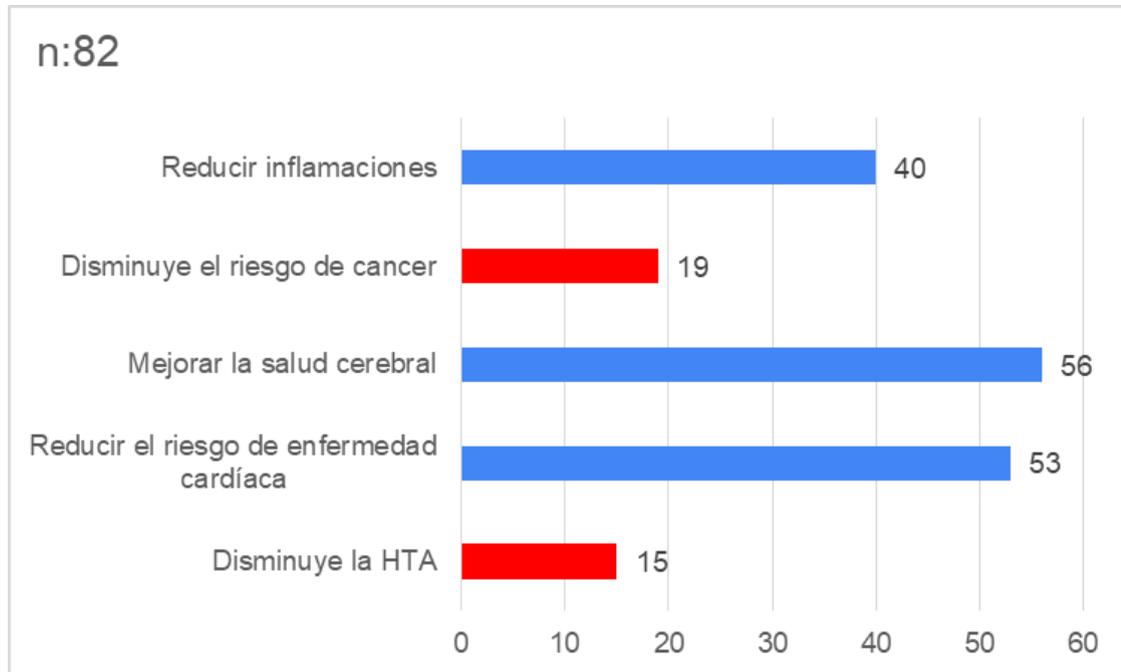


Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Los mariscos han sido ampliamente reconocidos como una valiosa fuente de ácidos grasos esenciales, destacándose especialmente los ácidos grasos omega 3. Los resultados de esta encuesta reflejan esta noción, ya que el 59% de las respuestas mencionaron específicamente la presencia de los ácidos grasos omega 3 en los mariscos. Estos ácidos grasos son conocidos por sus beneficios para la salud cardiovascular y su papel en el funcionamiento adecuado del organismo. Además, se observó que el 23% de las menciones se dirigieron hacia los ácidos grasos omega 9, que también son considerados importantes para la salud y se encuentran presentes en diversos alimentos, incluidos algunos mariscos. Los ácidos grasos omega 9 tienen propiedades beneficiosas para el corazón y pueden ayudar a mantener niveles saludables de colesterol. En cuanto a los ácidos grasos omega 6, el 18% de las respuestas se enfocaron en ellos. Los ácidos grasos omega 6 son esenciales para el cuerpo humano y se encuentran en una amplia variedad de alimentos, incluidos algunos mariscos. Juegan un papel fundamental en funciones celulares y la regulación de la inflamación. Estos resultados refuerzan la importancia de incluir mariscos en la dieta como una fuente de ácidos grasos esenciales y destacan la relevancia de los ácidos grasos omega 3, omega 6 y omega 9 presentes en estos alimentos.

En lo que respecta a los beneficios que aportan los ácidos grasos se hace una pregunta con respuesta de verdadero o falso

Gráfico N°8 Percepción sobre los beneficios que aportan los ácidos grasos



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Referencia:

- **Respuesta correcta**
- **Respuesta incorrecta**

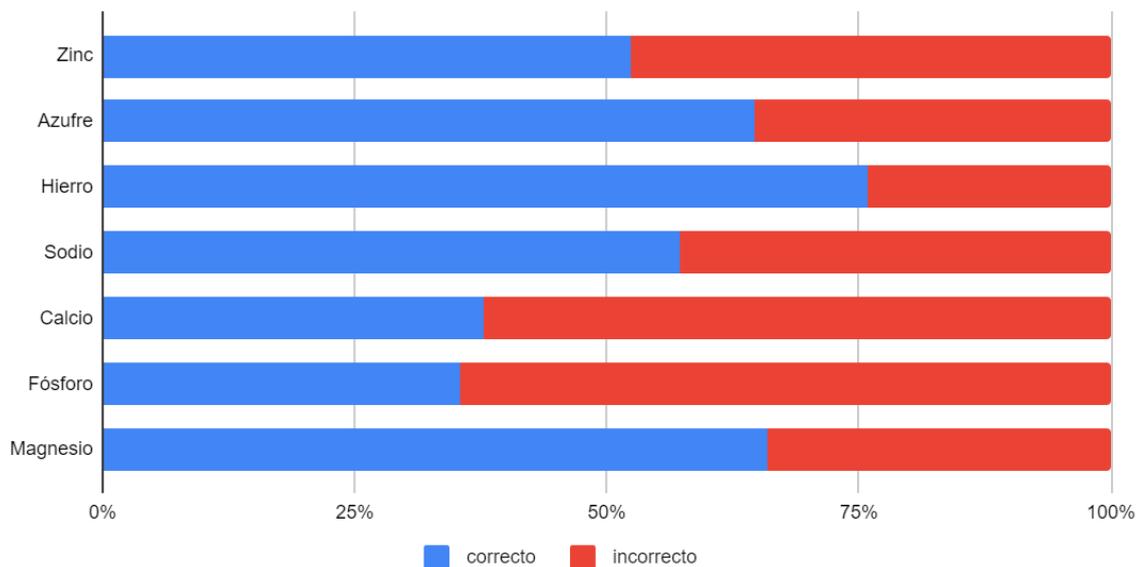
Es interesante notar que una parte significativa de los encuestados los beneficios que aportan los ácidos grasos, especialmente los ácidos grasos omega 3, en la salud. El 64,6% de los participantes identificó correctamente la reducción del riesgo de enfermedad cardíaca como uno de estos beneficios. Esto respalda la amplia literatura científica que destaca el papel beneficioso de los ácidos grasos en la protección cardiovascular. Además, el 68,3% de los encuestados reconoció que los ácidos grasos contribuyen a mejorar la salud cerebral. Este hallazgo es relevante, ya que los ácidos grasos omega 3, en particular, han sido ampliamente estudiados y se ha demostrado que desempeñan un papel esencial en el desarrollo y el funcionamiento adecuado del cerebro. El 48,8% de los participantes acertó al identificar que los ácidos grasos también pueden contribuir a reducir las inflamaciones. Los ácidos grasos omega 3, en particular, se han asociado con

propiedades antiinflamatorias, lo que puede tener un impacto positivo en el manejo de diversas afecciones inflamatorias y en la promoción de una mejor salud en general. Estos resultados reflejan el conocimiento de la población encuestada sobre los beneficios de los ácidos grasos en la salud.

En el siguiente cuadro se observan las respuestas sobre el contenido de minerales.

Gráfico N°9 Identificación de minerales que aportan los mariscos

n:82



Fuente. elaborado a partir de datos de investigación

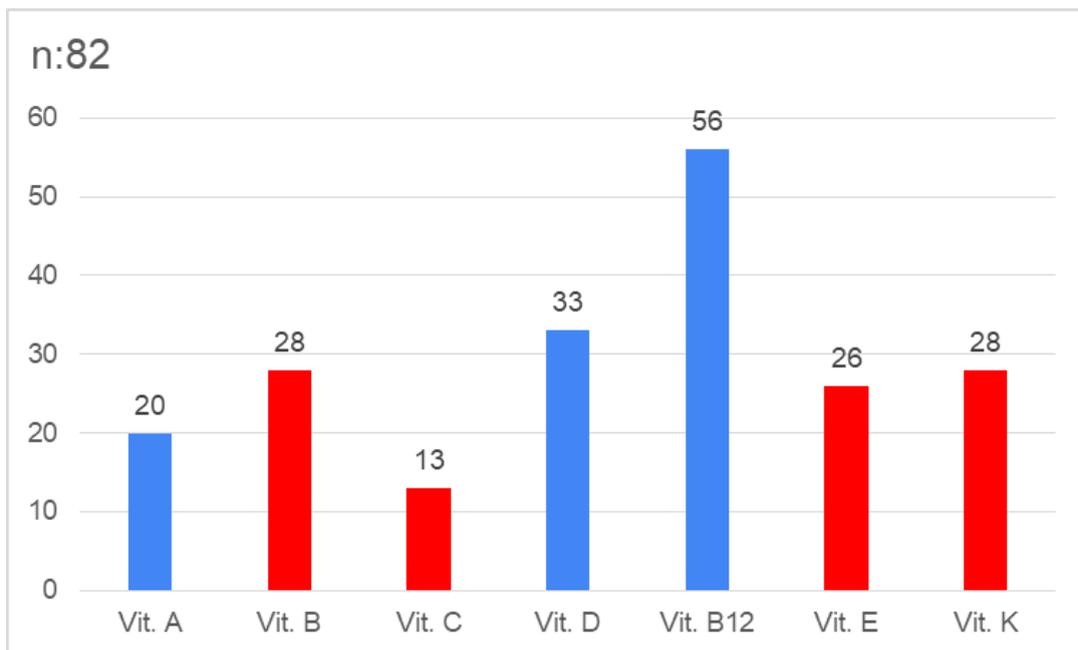
Los mariscos, reconocidos por su exquisito sabor y valor nutricional, se presentan como una valiosa fuente de minerales esenciales para el organismo humano. Entre estos destacan el zinc, el hierro, el calcio y el magnesio, que juegan un papel vital en diversas funciones biológicas. De acuerdo con los resultados de una encuesta llevada a cabo recientemente, se constató que un grupo significativo de personas mostró un conocimiento acertado al identificar el zinc como uno de los minerales presentes en los mariscos. De manera similar, otra parte de los participantes estuvo al tanto de la presencia del hierro y el magnesio en estos alimentos marinos. Sin embargo, una mayoría no logró identificar al calcio como uno de los minerales proporcionados por los mariscos.

Es importante destacar que no todos los mariscos aportan la misma cantidad de hierro y zinc, lo que agrega un matiz adicional a su valor nutricional. Por ejemplo, el camarón y el langostino son notables fuentes de hierro y zinc, mientras que el calamar presenta cantidades más modestas. Asimismo, los mejillones son especialmente ricos en hierro,

mientras que la almeja también proporciona una cantidad significativa de este mineral. Estos resultados resaltan la importancia de incluir mariscos en nuestra dieta para asegurar una ingesta adecuada de minerales esenciales.

A continuación se puede visualizar el gráfico perteneciente a las vitaminas que aportan los mariscos.

Gráfico N °10 Identificación de vitaminas que aportan los mariscos



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Referencia:

- **Respuesta correcta**
- **Respuesta incorrecta**

Si consideramos las vitaminas, es notable que los mejillones y las almejas son una excelente fuente de vitamina B12, con una contribución de 11,75 ug. En menor medida, también encontramos aportes de aproximadamente 1,14 ug en el calamar, camarón y langostino. En cuanto a la vitamina A, las almejas destacan por su alto contenido, proporcionando 180 ug. Los mejillones, langostinos y camarones tienen un aporte de aproximadamente 53 ug, y en menor proporción, el calamar aporta solamente 10 ug. En resumen, estas variedades de mariscos ofrecen diferentes cantidades de estas vitaminas.

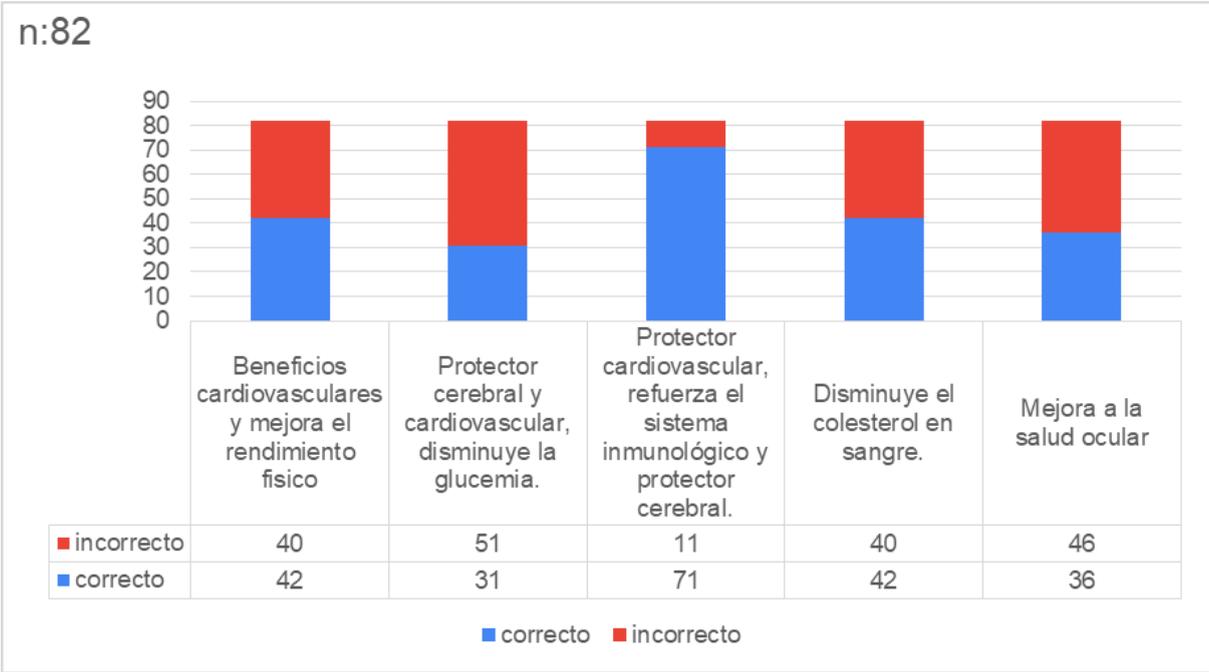
En relación a esta pregunta, se identificaron las opciones correctas como vitamina B12, A y D. Entre los participantes estudiados, se observó que un notable 68,3% reconoció correctamente la vitamina B12. Por otro lado, la vitamina D fue identificada por un 40,2% de los participantes, mientras que la vitamina A fue reconocida por un 24,4%, siendo esta la opción con el menor porcentaje de aciertos.

También se pudo observar que un 34,1% indicó que los mariscos contienen vitamina K, lo cual es incorrecto. De manera similar, se encontró que un 31,7% creía que los mariscos contienen vitamina E y un 15,9% creía que contienen vitamina C, lo cual también es incorrecto.

Estos resultados resaltan el nivel de conocimiento de la población encuestada respecto a la identificación de las vitaminas B12 y A en mayor porcentaje, mientras que existen confusiones o falta de información en relación a las vitaminas K, E y C presentes en los mariscos.

Luego del gráfico de las vitaminas se puede visualizar el cuadro en donde se presentan los beneficios que aportan los mariscos.

Gráfico N° 11 Percepción de beneficios que aportan los mariscos



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

En esta investigación, se observó que un gran número de participantes tiene una percepción positiva sobre los beneficios para la salud humana asociados al consumo de mariscos. Específicamente, se destacaron tres atributos esenciales: la capacidad para proteger el corazón, fortalecer el sistema inmunológico y cuidar el cerebro. Estas

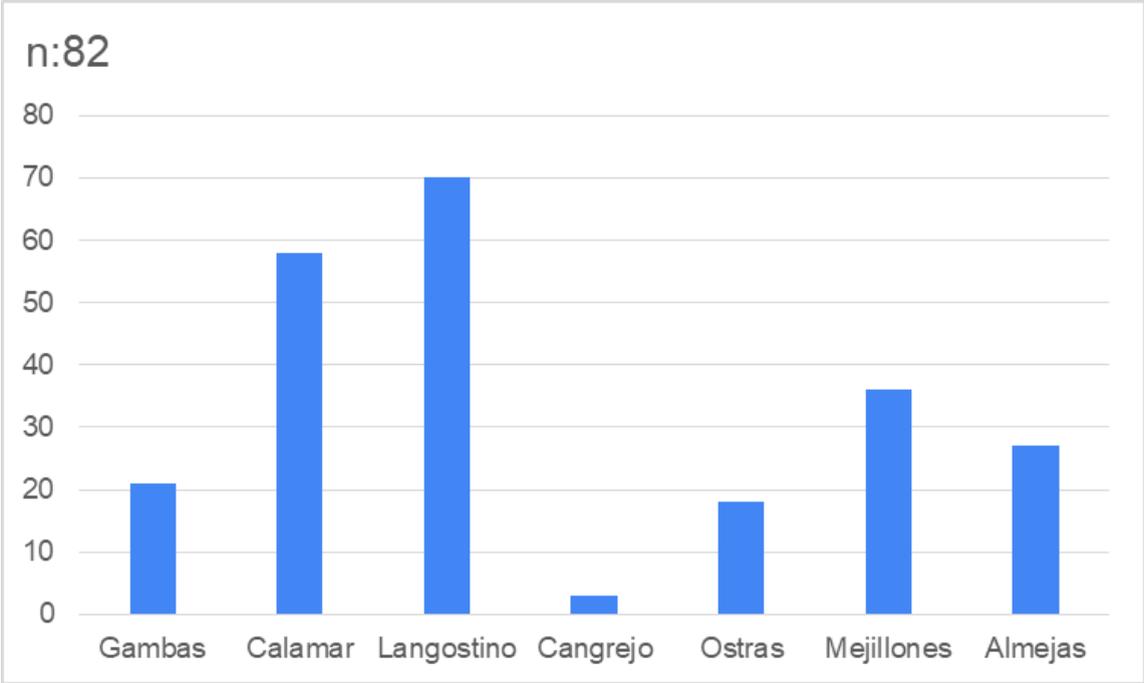
características fueron mencionadas por una significativa mayoría de encuestados, quienes consideran a los mariscos como una fuente potencial de bienestar y vitalidad.

Además, se encontró que una porción de los participantes también atribuyó a los mariscos un efecto beneficioso en la salud visual, aunque en menor medida que los otros beneficios mencionados previamente. Estas percepciones fueron corroboradas por las respuestas correctas obtenidas en la encuesta, donde se identificó que un total de 71 participantes mencionaron correctamente los beneficios cardiovasculares, inmunológicos y cerebrales de los mariscos. Por otro lado, 36 encuestados acertaron al mencionar los efectos positivos de los mariscos en la salud visual.

Este estudio resalta la relevancia y el impacto positivo que los mariscos tienen en la percepción de la población en cuanto a su potencial para mejorar la salud y el bienestar general.

A continuación se presenta el gráfico sobre los mariscos que se reconocen en la imagen.

Gráfico N°12. Mariscos que reconoce en la imagen



Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

Los resultados obtenidos a partir de la presente pregunta arrojan información significativa acerca del grado de conocimiento que poseen las personas encuestadas respecto a

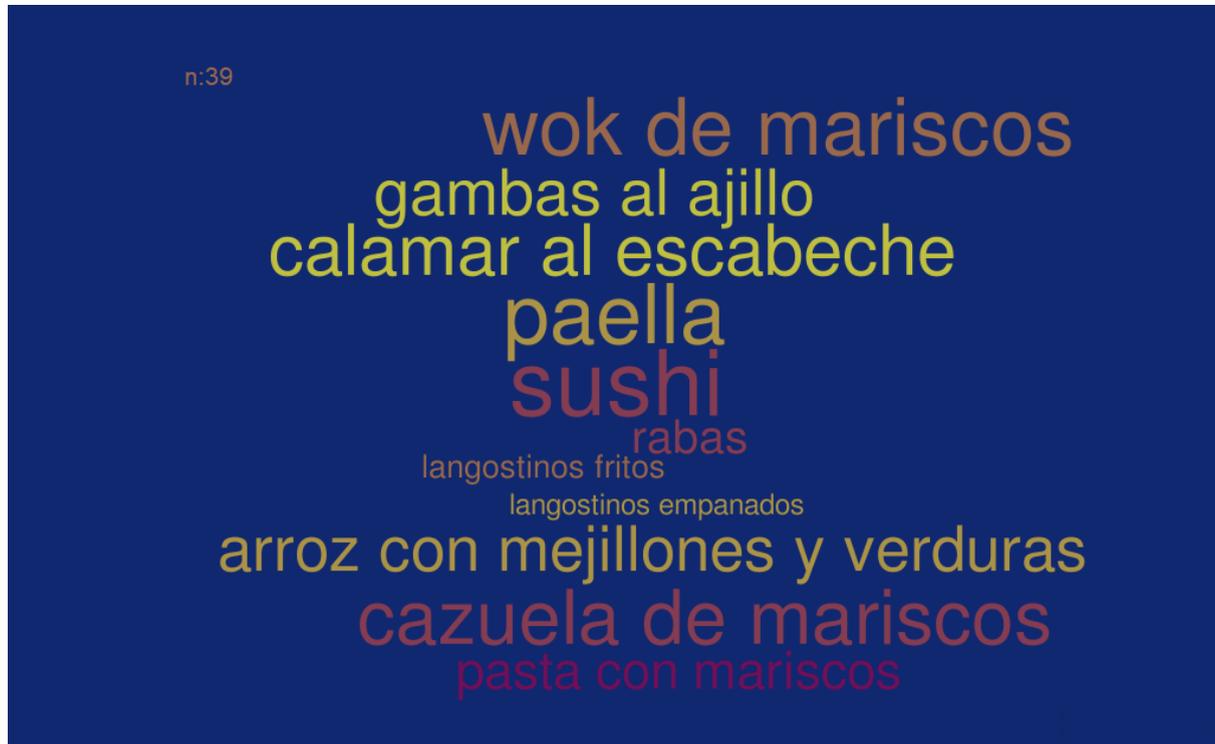
diferentes tipos de mariscos. En este contexto, se destaca que una proporción considerable de los participantes, más precisamente el 85,4%, demostró tener un conocimiento sólido sobre los langostinos, identificándose correctamente como un tipo de marisco. Asimismo, se observó que un considerable 70,7% de los encuestados también mostró familiaridad con el calamar, demostrando un reconocimiento adecuado de este otro tipo de marisco. No obstante, se identificó una notable disparidad en los resultados al examinar el nivel de conocimiento sobre los mejillones. Sorprendentemente, solo el 43,9% de los participantes pudo reconocer y categorizar correctamente a los mejillones como un tipo de marisco. Esta discrepancia sugiere que los mejillones son menos conocidos o menos reconocidos en comparación con los langostinos y el calamar. Estos hallazgos proporcionan una visión importante sobre las percepciones y el grado de familiaridad que el público tiene con ciertos tipos de mariscos.

A continuación podemos ver el gráfico basado en las recetas que proporcionaron los encuestados.

Tabla 1: Plato que consume con mariscos n=39 Revisar que yodo empiece con mayúscula

UNIDAD DE ANÁLISIS	NOMBRE DE RECETA	DESCRIPCIÓN
UA 1	Rabas	no describe
UA 2	Paella	no describe
UA 3	Calamar al escabeche	no describe
UA 4	Langostinos	no describe
UA 5	Arroz al calamar	no describe
UA 6	Paella	no describe
UA 7	Rabas	no describe
UA 8	Paella	Arroz con langostinos, ostras, caldo de pollo y mejillones
UA 9	Rabas	no describe
UA 10	Rabas	no describe
UA 11	Fideos con mariscos	Salsa de tomate, cilantro, ajo
UA 12	Paella	Variedad de mariscos con arroz y muy condimentado
UA 13	Rabas	calamar cortado en tiras circulares, pasadas por huevo y harina. Luego de eso se fríen y se les pone limón
UA 14	Wok de mariscos	Salteando ingredientes varios como arroz,

		morrones, cebolla, los mariscos, etc
UA 15	Cazuela de mariscos	langostino, calamar, almejas. entre otros con salsa de tomate
UA 16	Rabas	no describe
UA 17	Paella	no describe
UA 18	Sushi	no describe
UA 19	Cazuela de mariscos	no describe
UA 20	Langostinos empanados	dejas los langostinos (sacándole la cabeza y demás) en huevo y condimentos, luego de unas horas los pasas por pan y los pones en una asadera con un poco de aceite, también pueden hacerse fritos a mí me gusta ponerles limón, pero sin limón son ricos también!
UA 21	Pastas con mariscos	
UA 22	Rabas	Pasar por una mezcla de huevo y condimentos. Luego empanar con harina Freír.
UA 23	Tallarines con mariscos	no describe
UA 24	Paella	Calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla, el pimiento y el ajo. Incorporar el arroz y todos los condimentos, incluyendo el azafrán. Nacarar el arroz 3 minutos y sumar el calamar, el pulpo y los mejillones limpios. Cubrir con el caldo y cocinar 8 minutos. Añadir los camarones, los mejillones enteros y los langostinos. Cocinar 5 minutos más o hasta que el arroz esté a punto.
UA 25	Rabas	rebozar calamar en harina, huevo y luego pan rallado y freír
UA 26	Langostinos fritos	no describe
UA 27	Rabas	se debe pasar el calamar por huevo y luego empanarlas.
UA 28	Gambas al ajillo	Se deben limpiar primero las gambas y después poner en la sartén con aceite e ir agregando los condimentos.
UA 29	Paella	Cocinar arroz lavado y a parte hervir los mariscos con laurel y tomate seco, un poco de cúrcuma y limón
UA 30	Langostinos empanados	no describe
UA 31	Paella	no describe
UA 32	Calamar al escabeche	no describe
UA 33	Rabas	no describe
UA 34	Cazuela de mariscos	no describe
UA 35	Rabas	no describe
UA 36	Arroz con mejillones y verduras	no describe
UA 37	Cazuela de mariscos	no describe
UA 38	Langostinos empanados	no describe

Nube de palabras N°4: Platos que consumen con mariscos

Fuente: elaborado a partir de datos de investigación

En el marco de esta encuesta, se ha llevado a cabo un análisis exhaustivo sobre las preferencias culinarias relacionadas con los mariscos, revelando patrones destacados en las respuestas de los encuestados. Los resultados demuestran que un grupo considerable de participantes mencionó con mayor frecuencia una serie de platos recurrentes que incluyen estos sabrosos ingredientes marinos. Entre las opciones más mencionadas, destacan platos clásicos y apreciados por su sabor único.

Las "rabas", los "langostinos empanados", la "cazuela de mariscos" y la "paella" emergen como las opciones más comunes entre las respuestas proporcionadas. Estos platillos, conocidos por su riqueza en sabores y tradiciones culinarias, han dejado una fuerte impresión en el paladar de los encuestados.

Además de las preferencias más populares, algunos participantes mencionaron otras opciones menos frecuentes, pero igualmente deliciosas y creativas. Entre estas alternativas adicionales se encuentran platos como "pastas con mariscos" o "arroz con mariscos", el "sushi", el "calamar al escabeche" y el "wok de mariscos". Estas opciones menos convencionales reflejan la diversidad de combinaciones y sabores que los mariscos pueden

aportar a una variedad de cocinas y estilos gastronómicos.

Cabe mencionar que, si bien se destacaron diversas opciones, la mayoría de los participantes no proporcionaron descripciones detalladas de las recetas para los platos mencionados. No obstante, estos resultados brindan una clara visión sobre las preferencias culinarias más comunes y las opciones menos frecuentes en relación con los mariscos como ingrediente principal.

Este análisis revela la amplia gama de opciones gastronómicas que incluyen mariscos, destacando platos icónicos y populares, así como alternativas más innovadoras.

CONCLUSIÓN

Conclusión:

El propósito de este estudio de investigación fue evaluar el consumo de mariscos y el nivel de conocimiento sobre sus beneficios en estudiantes universitarios. La muestra consistió en 82 estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años, matriculados en la Licenciatura en Nutrición de una institución privada en Mar del Plata durante julio de 2023. Cada participante respondió una encuesta en línea.

En cuanto a la distribución por género, se observó que el 75,6% de la muestra eran mujeres y el 24,4% eran hombres, mostrando una marcada prevalencia del sexo femenino entre los participantes. La edad de los encuestados varió entre 18 y 25 años, con una edad promedio de 21 años.

Respecto al consumo de mariscos, se encontró que es muy bajo. El 48,8% de los encuestados indicó que nunca consume mariscos, mientras que el 34,1% lo hace pocas veces, el 13,4% a veces y solo el 3,4% casi siempre. Ningún participante mencionó consumir mariscos siempre. Entre las personas que no consumen mariscos, la mayoría mencionó que no les gusta o que no tienen el hábito de consumirlos. También se destacaron respuestas que indicaban que los mariscos son costosos.

En cuanto a la frecuencia de consumo de cada tipo de marisco, se encontró que los calamares son los más consumidos, siendo elegidos menos de una vez al mes por 25 personas y una vez al mes por 12 personas. Luego se destacan los langostinos, consumidos menos de una vez al mes por 12 personas y una vez al mes por 8 personas. En menor medida, se observó el consumo de mejillones, almejas, gambas, ostras y cangrejos.

Se investigó la forma en que se consiguen los mariscos, y se observó que la mayoría de los estudiantes eligen comprar mariscos frescos en pescaderías locales o en el puerto de Mar del Plata. También se encontró que las personas que los compran en supermercados prefieren la forma congelada o en conserva. En menor medida, se observó la compra de mariscos en ferias o a través de entregas a domicilio. En cuanto a la cocción de los mariscos consumidos, se pudo observar que el calamar y el langostino son consumidos de forma frita por gran parte de los estudiantes, y otra forma de cocción relevante fue al escabeche, donde los mejillones y el calamar fueron los más elegidos.

Además, se investigaron los beneficios que aportan los mariscos. Más de la mitad de la población estudiada (58,3%) identificó los ácidos grasos omega 3 como una fuente de estos beneficios. En cuanto a los beneficios específicos de los ácidos grasos, el 68,3% reconoció que mejoran la salud cerebral y el 64,6% identificó que reducen el riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, en menor medida (48,8%), se identificó que también reducen las inflamaciones. Estos resultados brindan una visión relevante sobre las preferencias y el conocimiento de los estudiantes universitarios en relación con los mariscos y sus beneficios nutricionales.

Los mariscos se posicionan como una valiosa fuente de minerales esenciales para el organismo humano, incluyendo el zinc, el hierro, el calcio y el magnesio, que desempeñan funciones vitales en diversas actividades biológicas. A partir de los resultados de la reciente encuesta, se observó que un grupo considerable de personas demostró conocimiento acertado al identificar el zinc y el hierro como minerales presentes en los mariscos, mientras que el magnesio también fue reconocido por un número significativo de individuos. Sin embargo, la mayoría no logró identificar al calcio como uno de los minerales proporcionados por estos alimentos marinos. Esta variabilidad en el conocimiento subraya la necesidad de aumentar la conciencia pública sobre la composición nutricional de los mariscos. Es relevante destacar que no todos los mariscos aportan la misma cantidad de hierro y zinc, lo que añade un matiz adicional a su valor nutricional. El camarón y el langostino destacan como notables fuentes de hierro y zinc, mientras que el calamar presenta cantidades más modestas de estos minerales. Los mejillones, por su parte, sobresalen como especialmente ricos en hierro, mientras que la almeja también ofrece un contenido significativo de este mineral.

Las almejas, los mejillones, calamares, camarones y langostinos presentan diferentes niveles de aporte de vitaminas B12 y A. Los mejillones y almejas son destacadas fuentes de vitamina B12, mientras que las almejas se destacan por su alto contenido de vitamina A. Por otro lado, los niveles de conocimiento de la población encuestada sobre la presencia de vitaminas en los mariscos varían, con un alto porcentaje reconociendo correctamente la vitamina B12 y una menor proporción identificando adecuadamente la vitamina A y la vitamina D. Asimismo, se observó que hubo cierta confusión en relación con otras vitaminas, como la vitamina K, la vitamina E y la vitamina C. Estos resultados sugieren la importancia de promover la conciencia pública sobre la composición nutricional de los mariscos y sus beneficios para una dieta equilibrada y saludable.

Con respecto a nuestra investigación sobre el grado de información de los beneficios que brindan los mariscos, estos han sido ampliamente percibidos por un gran número de participantes como portadores de valiosos beneficios para la salud humana. Tres atributos esenciales se destacan: su capacidad para proteger el corazón, fortalecer el sistema inmunológico y cuidar el cerebro. Estos aspectos fueron mencionados por una significativa mayoría de encuestados, quienes reconocieron en los mariscos una fuente potencial de bienestar y vitalidad. Además, algunos participantes también atribuyeron a los mariscos un efecto positivo en la salud visual, aunque en menor medida en comparación con las tres propiedades mencionadas anteriormente. El análisis gráfico reveló que una cantidad considerable de participantes identificó acertadamente los beneficios de los mariscos en relación con el corazón, el sistema inmunológico y el cerebro, demostrando el impacto

positivo que estos alimentos tienen en la percepción de la población respecto a su potencial para mejorar la salud y el bienestar general.

Con respecto a la identificación de los mariscos a través de una imagen podemos observar los datos que muestran que una proporción considerable de los participantes tiene un conocimiento sólido sobre los langostinos y el calamar, con un 85,4% y un 70,7% identificándose correctamente como tipos de mariscos, respectivamente. Sin embargo, se destaca una notable disparidad en el reconocimiento de los mejillones, ya que solo el 43,9% de los encuestados pudo identificarlos adecuadamente como un tipo de marisco. Estos resultados sugieren que los mejillones pueden ser menos conocidos o menos reconocidos en comparación con los langostinos y el calamar. Esta información proporciona una visión importante sobre las percepciones y el grado de familiaridad que el público tiene con ciertos tipos de mariscos.

Por último, se les consultó a los encuestados sobre diferentes recetas elaboradas con mariscos, revelando patrones destacados en sus respuestas. Se observó que un grupo considerable de participantes mencionó con mayor frecuencia platos clásicos y apreciados que incluían sabrosos ingredientes marinos, como las "rabas", los "langostinos empanados", la "cazuela de mariscos" y la "paella". Estos platillos, reconocidos por sus ricos sabores y tradiciones culinarias, fueron las opciones más comunes entre las respuestas brindadas. Además de estas preferencias más populares, algunos participantes mencionaron otras opciones menos frecuentes pero igualmente deliciosas y creativas, como "pastas con mariscos" o "arroz con mariscos", el "sushi", el "calamar al escabeche" y el "wok de mariscos". Estas alternativas reflejan la diversidad de combinaciones y sabores que los mariscos pueden aportar a una variedad de cocinas y estilos gastronómicos. Aunque la mayoría de los participantes no proporcionaron descripciones detalladas de las recetas para los platos mencionados, estos resultados brindan una clara visión sobre las preferencias culinarias más comunes y las opciones menos frecuentes en relación con los mariscos como ingrediente principal.

En vistas a los resultados obtenidos y conclusiones alcanzadas en este estudio, surgen y se sugieren posibles interrogantes a futuro:

- ¿Qué estrategias se pueden implementar para aumentar la visibilización de los beneficios que poseen los mariscos,?
- ¿Cómo influye el valor de los mariscos en los hábitos de compra del mismo?
- ¿Qué barreras en cuanto a los puntos de venta reconocen los consumidores para la compra de los mariscos ?

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

AGUIRRE PERALTA, Soraya Guisela, 2020. *Creación de un restaurante de mariscos en la parroquia San Juan de Pueblo Viejo*. Tesis de Licenciatura. Babahoyo, UTB 2020. **[En línea]** **[Consulta 10/05/23]** Disponible en:

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7407/AGUIRRE%20PERALTA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

AGUIRRE, Juan A., et al, 2019. Compromiso neurológico grave por déficit de vitamina B12 en lactantes hijos de madres veganas y vegetarianas. *Archivos argentinos de pediatría*, **[En línea]** vol. 117, no 4, p. 00-00. **[Consulta 18/05/23]** Disponible en <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v117n4/v117n4a29.pdf>

AMADOR Sotomayor, Yosselyn, et al, 2019. Estudio de factibilidad para la creación de una empresa dedicada a al procesamiento y comercialización de mariscos en la ciudad de montería. **[Consulta 08/05/23]** Disponible en <https://core.ac.uk/download/pdf/286767406.pdf>

Aurelio Ortega, 2021 *La acuicultura, ¿es sostenible?* [en línea] Disponible en: <https://www.interempresas.net/Industria-Pescado/Articulos/365808-g.html>

BACA-IBÁÑEZ, Sandra Y.; Rios-Paico, Patricia E.; Rojas-Naccha, Julio C, 2015. Importancia del magnesio en la dieta humana. *Agroindustrial Science*, **[En línea]** vol. 5, no 2, p. 177-189. **[Consulta 24/04/23]** Disponible en: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/agroindscience/article/view/1065/993>

BARBERÁN, Marcela, et al, 2014. Déficit de vitamina D. Revisión epidemiológica actual. *RevHospClínUniv Chile*, **[En línea]** vol. 25, p. 127-34. **[Consulta 23/04/23]** Disponible en <https://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2017/05/D%C3%A9ficit-de-vitamina-D.-Revisi%C3%B3n-epidemiol%C3%B3gica-actual.pdf>

Boletín oficial de la república argentina, 2019. Ministerio de agricultura, ganadería y pesca. *Legislación y Avisos Oficiales*. **[En línea]** **[Consulta 25/05/23]** Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/216613/20190916>

CASTELLAN, Bárbara , Leal Marcela , Picallo Alejandra , Ortega Mabel , Gambetti Paola , Gómez Andrea Miranda , Álvarez Marcela & Rodríguez Eugenia, 2020. *Estudio de Aceptabilidad del Pescado en Escuelas Secundarias* **[En línea]** **[Consulta 13/06/23]** Disponible en:

https://www.magyp.gob.ar/sitio/areas/promocion_consumo/informes/_archivos//200606_Estudio%20Huergo%202020.pdf

CASTELLANOS, Lyssia; Rodriguez, Mauricio, 2015 El efecto de omega 3 en la salud humana y consideraciones en la ingesta. *Revista chilena de nutrición*, [En línea] vol. 42, no 1, p. 90-95. [Consulta 18/05/23] Disponible en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000100012>.

DUBÓN, Sofía, et al, 2013. Demencia reversible por déficit de vitamina B12. *RevMenHondur*, [En línea] vol. 81, no 1. [Consulta 23/05/23] Disponible en: <https://revistamedicahondurena.hn/assets/Uploads/Vol81-1-2013-10.pdf>

FAO (2020). El estado mundial de la pesca y la acuicultura 2020. La sostenibilidad en acción. Roma-Italia. Disponible en: <https://doi.org/10.4060/ca9229es>.

GARCÍA, LuryNohemy. Comamos pescado y marisco, 2013. Cinco beneficios de consumirlos. *Revista Acuipacífico. Edición N° 1*. [En línea] p. 50-52. [Consulta 20/05/23] Disponible en <https://repositorio.unipacifico.edu.co/handle/unipacifico/125>

GUERRA, Angélica Maria Serpa, et al, 2016. Compuestos de hierro para la fortificación de alimentos: El desarrollo de una estrategia nutricional indispensable para países en vía de desarrollo.–Una revisión. *Acta Agronómica*, [En línea] vol. 65, no 4, p. 340-353. [Consulta 18/05/23] Disponible en https://revistas.unal.edu.co/index.php/acta_agronomica/article/view/50327

GUZMÁN-MERCADO, Elizabeth, et al, 2014. Factores asociados al consumo de calcio en adolescentes mexicanas embarazadas. *Nutrición Hospitalaria*, [En línea] vol. 30, no 3, p. 535-539. [Consulta 03/05/23] Disponible en <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n3/09originalpediatria01.pdf>

JIMÉNEZ, Paula; MASSON, Lilia; Quitral, Vilma. 2013. Composición química de semillas de chía, linaza y rosa mosqueta y su aporte en ácidos grasos omega-3. *Revista chilena de nutrición*, [En línea] vol. 40, no 2, p. 155-160. [Consulta 04/06/23] Disponible en https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182013000200010&script=sci_arttext

LUPÍN, Beatriz, et al, 2021. Alimentos pesqueros: reconocimiento y desconocimiento de sus propiedades nutritivas. En: *II Jornadas de Ciencia y Tecnología y II Encuentro de Investigadores en Formación*. [En línea] [Consulta 10/06/23] Disponible en: <https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/3633/1/lupin-et-al-2022.pdf>

LUPÍN, Beatriz, et al. 2022 Aspectos generales del consumo de pescados y mariscos en el Partido de General Pueyrredon. [En línea] [Consulta 21/05/23] Disponible en: <https://nulan.mdp.edu.ar/id/eprint/3881/1/lupin-et-al-2022.pdf>

National Institutes of Health Office of Dietary Supplements. Datos sobre Omega-3 [En

línea][Consulta: 25/06/23]. Disponible en:
<https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Omega3-DatosEnEspanol.pdf>

ONU. Objetivos de Desarrollo Sostenible. Disponible en:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es>

ORTEGA ANTA, Rosa M., et al. 2013. Fuentes alimentarias y adecuación de la ingesta de ácidos grasos omega-3 y omega-6 en una muestra representativa de adultos españoles. *Nutrición Hospitalaria*, [En línea] vol. 28, no 6, p. 2236-2245. [Consulta 13/05/23] Disponible en <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6905>.

OTTO Wohler, 2016. Instituto Nacional de investigación y desarrollo pesquero. *Recetas de pescados y mariscos*. Disponible en:
<https://www.inidep.edu.ar/wp-content/uploads/Pescados-y-mariscos.pdf>

PÉREZ, Alicia Velázquez; Duerto, Orelvis Pérez; De los reyes, Juan Rafael Pino, 2014. El zinc, micronutriente importante en la salud humana. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, [En línea] vol. 39, no 8. [Consulta 12/05/23] Disponible en <https://revzoilomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/223>

PÉREZ, Lisbeth Joana Pineda, 2017. *Evaluación de retinol (vitamina A), ácido ascórbico (vitamina C) y ácido fólico (vitamina B9) en tres flores comestibles nativas de Guatemala*. Disponible en <https://biblioteca-farmacia.usac.edu.gt/Tesis/QF1467.pdf>

ROMERO MARCO, Patricia, et al, 2021. Ingesta de calcio en la población española. *Predicción del consumo de alimentos enriquecidos en calcio en función de la percepción de las Declaraciones de Salud en la Comunidad Universitaria de Valladolid*. [En línea] [Consulta 25/05/23] Disponible en <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48506/TESES-1868-210727.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ROSAS-ROMERO, Reina; Covarrubias-Gomez, Alfredo, 2020. El papel del zinc en la salud humana. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, [En línea] vol. 58, no 4, p. 477-485. [Consulta 22/04/23] Disponible en <https://www.redalyc.org/journal/4577/457768632015/457768632015.pdf>

TOMAC, Alejandra; Yeannes, Maria Isabel, 2017. Frecuencia de consumo de productos pesqueros en Mar del Plata, principal puerto pesquero de Argentina. En: *conicet.gov.ar* [en línea]. [Consulta 18/04/23] Disponible en <https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/handle/11336/57736>

VALENZUELA, Rodrigo, et al, 2014. Ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga ω-3 y enfermedad cardiovascular. *Revista chilena de nutrición*, [En línea] vol. 41, no 3, p. 319-327. [Consulta 09/06/23] Disponible en <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000300014>.

WAITZBERG, Dan L.; Garla, Priscila, 2014. Contribución de los ácidos grasos Omega-3 para la memoria y la función cognitiva. *Nutrición Hospitalaria*, [En línea] vol. 30, no 3, p. 467-477. [Consulta 11/05/23] Disponible en <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.3.7632>.

MARISCOS

Frecuencia de consumo y grado de información de los beneficios de los mariscos

INTRODUCCIÓN

Los mariscos son una excepcional fuente de proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, como así también de vitaminas y minerales

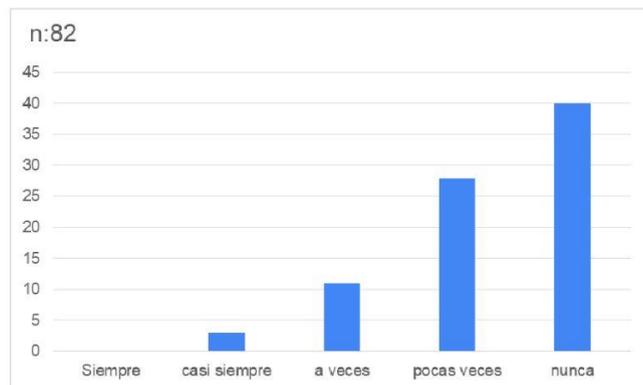
Más allá de los múltiples beneficios que poseen, el consumo de los mismos, por distintos motivos, sigue siendo bajo.

OBJETIVO

Analizar el grado de información de los beneficios de los mariscos y la frecuencia de consumo en los alumnos de tercer y cuarto año de la Licenciatura en Nutrición en una Institución privada de la ciudad de Mar del Plata en el año 2023.

MATERIALES Y MÉTODO

Este trabajo corresponde a una investigación descriptiva y transversal ya que se indaga a una población en un momento determinado, es decir, no existe continuidad en el eje del tiempo.. La muestra, no probabilística, estuvo representada por 82 estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2023. Los datos fueron recolectados por medio de encuestas online con preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple.



RESULTADOS

De los datos recolectados a través de las encuestas online a 82 estudiantes y de su posterior análisis, se puede apreciar que el 48,8% de los participantes indica que nunca consume mariscos, lo cual representa la opción más frecuente. De las personas que sí consumen dichos alimentos, las especies más elegidas fueron calamar y langostino.

Del total de la población, el 59% reconoció a los ácidos grasos omega 3 como fuente de los mariscos. En cuanto a las recetas, solo 39 personas pudieron mencionar y detallar una receta con mariscos.

CONCLUSIONES

Se llega a la conclusión de que el consumo de mariscos en la población estudiada es bajo, ya que casi la mitad de la muestra indicó que nunca los consumen. Los motivos para no consumir mariscos fueron variados, pero en general se mencionó que no es una costumbre en la familia, que son caros o simplemente porque no les gustan. A pesar de este bajo consumo, se observa que más del 50% de la población tiene conocimiento acerca de los beneficios nutricionales que los mariscos aportan.