

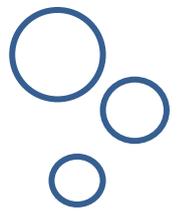
Universidad FASTA  
F acultad de Ciencias Médicas  
Lic . en Nutrición

*Representaciones sociales,  
Actitudes, Conocimientos y Prácticas sobre el consumo  
de pescado en amas de casa*

Grisel Aranzabe  
Tutora: Alina Rodríguez  
Departamento de Metodología de la Investigación

Noviembre 2014





*“Queda prohibido no sonreír a los problemas,  
no luchar por lo que quieres,  
abandonarlo todo por miedo,  
no convertir en realidad tus sueños”*

Pablo Neruda (1904-1973)



Dedico este trabajo a mis padres, por hacer de mí  
una mejor persona con sus consejos, enseñanzas y amor.

¡Gracias por permitirme cumplir este sueño!



A mis padres, por creer en mí, alentarme y apoyarme en este camino. Por enseñarme a que con esfuerzo, compromiso y responsabilidad las metas que uno se proponga en la vida podrán ser alcanzadas. Estaré eternamente agradecida por tenerlos en mi vida.

A mi hermano por ser esa personita que creció al lado mío, que me enseñó a compartir, con la que puedo contar para todo. Por ser mi gran amigo.

A mi gran amor, Pablo, por disfrutar conmigo cada logro alcanzado, por su apoyo incondicional, su paciencia y su compañía.

A mi familia, abuelos, tíos, primos, por su apoyo y compañía, agradezco que sean parte de mi vida.

A mi abuela, Elena, por ser como mi segunda madre, gracias por enseñarme tanto y darme tanto amor.

A mi madrina Ana María y a mi prima Cecilia, por estar presente en cada etapa de mi vida y por brindarme tanto cariño.

A mis grandes amigas, Pili, Lu, Agos, Vicky y Vicky.G, por tantos hermosos momentos vividos, por tantas risas. Por siempre estar a mi lado.

A mi querida amiga, Piru, por transitar este camino a mi lado, acompañarme en las largas noches de estudio y por las eternas charlas compartidas. Gracias por estar siempre.

A mi gran amiga, Luciana, por aconsejarme, escucharme y ayudarme siempre. Por darme aliento antes de cada final.

Al departamento de Metodología, en especial a Vivian Minaard y Guillermina Riba por su dedicación, por guiarme en esta investigación y aportar nuevas ideas.

A mi tutora, Alina Rodríguez, por su buena predisposición y por sus correcciones.

A Natalia del departamento de estadística, por la ayuda en el análisis de datos y por todas las ideas aportadas.

A todas las amas de casa que cooperaron en esta investigación.

Agradezco a todos los que de alguna forma u otra ayudaron a que hoy finalice esta hermosa carrera.



El consumo de pescado presenta múltiples beneficios nutricionales para la salud. Por este motivo es gran importancia fomentar su inclusión en la alimentación.

**Objetivo:** Evaluar durante el mes de julio de 2014, las representaciones sociales sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar que poseen las amas de casa mayores de 18 años de la ciudad de Mar del Plata, en relación a los conocimientos, las actitudes y las prácticas de consumo.

**Material y Métodos:** El presente estudio es cuanti-cualitativo, descriptivo, no experimental. La muestra no probabilística está constituida por 103 amas de casa que fueron encuestadas y entrevistadas. El cuestionario realizado consistió en preguntas relacionadas con actitudes, conocimientos y prácticas acerca del consumo de pescado. La entrevista fue aplicada a 45 amas de casa, la cual constó de 3 preguntas abiertas para conocer sus representaciones sociales.

**Resultados:** El consumo de pescado de las amas de casa es elevado, 8 de cada 10 lo consumen, pero su frecuencia es baja. Existe una marcada tendencia en la elección de pescado fresco (80%), la especie mayormente consumida es la merluza (35%) y el lugar de compra que la mayoría prefiere es la pescadería (66%). Respecto al grado de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales del pescado, se observa que en más del 80% de los casos es bueno o superior. Es para destacar que la mayoría de las mujeres (70%) posee una actitud positiva a recibir información acerca de este alimento. En lo que respecta al análisis cualitativo, se presenta una situación paradójica: refieren al pescado como un alimento con propiedades beneficiosas para la salud y que representa un componente fundamental para una alimentación equilibrada, pero no logran incluirlo en la alimentación semanal con la frecuencia que ellas quisieran.

**Conclusiones:** Es de vital importancia transmitir a la población información sobre las propiedades nutricionales del pescado y sus beneficios. También es indispensable brindarle las herramientas adecuadas para solucionar las problemáticas presentadas y de este modo lograr el aumento de la frecuencia de consumo de este alimento tan nutritivo que nos brinda nuestra ciudad costera.

**Palabras Claves:** actitudes, conocimientos, pescado, prácticas, representaciones sociales



Since fish is a highly nutritious food, it is very important to promote its inclusion in the regular diet.

**Objective:** To evaluate during July 2014, the social representations of housewives as regards the incorporation of fish in family diets, and in relation to knowledge, attitudes and practices of consumption.

**Materials and Methods:** This was a quali-quantitative, descriptive, and non-experimental study. The non-random sample consisted of 103 housewives over 18 years living in the city of Mar del Plata, Buenos Aires province, who were surveyed and interviewed. The questionnaires were related to attitudes, knowledge and fish consumption practices. The interview, which consisted of 3 open questions to learn about social representations, was applied to 45 housewives.

**Results:** Consumption of fish was high (8 out of 10), but the frequency was low. There was a strong tendency of families to consume fresh fish (80%), mostly hake (35%), and the preferred place of purchase was the fish market (66%). As regards the level of knowledge about the nutritional properties of fish, in more than 80% of cases it was good or very good. It was remarkable that the majority of women (70%) had a positive attitude towards receiving information about this food. The qualitative analysis presented a paradoxical situation: housewives referred to fish as a food with beneficial properties representing an essential component of a balanced diet, but they failed to include it in the weekly diet as often as they would want.

**Conclusions:** It is vital to advise the community about the nutritional benefits of fish. It is also essential to provide adequate tools to overcome the difficulties registered in our survey and there by, reach the increased frequency of consumption of this nutritious food which is easily obtained in our coastal city.

**Keywords:** attitudes, fish, knowledge, practice, social representations



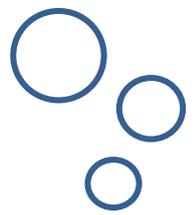
---

## Índice

Introducción	2
Capítulo I	5
<i>Composición química</i>	
Capítulo II	16
<i>Beneficios para la salud</i>	
Capítulo III	29
<i>Representaciones Sociales</i>	
Diseño metodológico	36
Análisis de datos	48
Conclusiones	88
Bibliografía	91
Anexos	94

# Introducción





En nuestro país, el consumo de pescado esta aumentando paulatinamente. Según resultados obtenidos por la consultora IES consultores, el consumo per cápita de productos pesqueros aumentó 42,3 por ciento entre los primeros ocho meses de 2013 e igual período de 2012, al escalar desde 6,8 kg per cápita a los 9,7 kg por habitante. <sup>1</sup> Si se comparan estas cifras con el consumo de carne vacuna que en el 2013 se registro en 67,1 kg y el de pollo que llegó a los 39.5 kg per cápita<sup>2</sup> (Ministerio de Agricultura, 2013) se puede apreciar que el consumo de pescado esta muy por debajo de las cifras anteriores.

Con lo que respecta a nuestra ciudad, según un estudio realizado por el Observatorio de la ciudad de la Universidad FASTA (2011) el consumo de pescado en nuestra ciudad es mayor de lo esperado ,74 por ciento, aunque por debajo del consumo de carne vacuna que se sitúa en un 94 por ciento. <sup>3</sup>

Estas cifras deberían ser mayores ya que los beneficios del consumo frecuente de pescado están absolutamente contrastados por la evidencia científica. La FAO y la OMS (2010) destacan que los beneficios nutricionales para la salud del consumo de pescado se pueden asociar con la prevención de enfermedades cardiovasculares, el cáncer de próstata, los trastornos inmunológicos, la osteoporosis y con el buen término de los embarazos y el posterior desarrollo neurológico y cardiovascular de los lactantes y los niños.<sup>4</sup>

Según la sociedad Argentina de Medicina del Estrés (2010) las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en Argentina y en el mundo, cada año fallece en nuestro país el doble de personas por infarto que por todos los cánceres. Entre aquellos que sobreviven, el 10 por ciento muere dentro del siguiente año por un nuevo infarto o muerte súbita, pese a recibir tratamiento farmacológico, lo que hace imprescindible buscar otras estrategias de prevención, tales como la ingesta de Omega-3, ácido graso esencial presente en el pescado. Los trabajos publicados por la Universidad de Harvard indican que:

*Las personas que ingieren pescado dos o tres veces por semana tienen un 30 por ciento menos de infartos que los individuos que no comen pescado.*

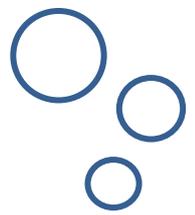
---

<sup>1</sup> IES Investigaciones Económicas Sectoriales (2013) es una consultora integral privada formada por economistas y profesionales de diferentes áreas, con una sólida formación académica y vasta experiencia en la prestación de servicios a empresas, entidades y organismos, tanto en el ámbito privado como público.

<sup>2</sup> Datos obtenidos del Ministerio de Agricultura (2013), el consumo aparente total de carne aviar registró en 2013 una disminución de 1.7% en relación con el del año 2012, mientras que el de carne aumento un 8%.

<sup>3</sup> Riba (2011) evaluó la modalidad de consumo de pescado desde la visión del consumidor y el vendedor en la ciudad de Mar del Plata.

<sup>4</sup>Panel de Expertos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud en su informe de enero de 2010, resaltan los beneficios del consumo de pescado sobre el posible riesgo que pudiera tener su ingesta.



Asimismo, en personas sin antecedentes cardiovasculares, estos ácidos grasos también protegen la salud del corazón. El Dr. Iglesias sostiene:

*En personas aparentemente sanas se lograría el aporte necesario comiendo pescado dos veces por semana. No obstante, ya sea por motivos económicos o por nuestros hábitos culturales, la población argentina no cubre este mínimo necesario.<sup>5</sup>*

Para lograr comprender los motivos por los cuales el consumo de pescado no llega a ser el recomendado por lo profesionales, es necesario conocer todos los aspectos que se esconden detrás de las prácticas de consumo y los componentes que engloban a la alimentación.

Según Babio (s.f), se percibe al consumo como una práctica vinculada a la producción social de la significación, pero dichas significaciones sociales adquieren importancia al manifestarse en estructuras sociales concretas. En fin, las prácticas de consumo de los alimentos se pueden observar en ámbitos cotidianos en que se efectiviza la ingesta, la transacción de compra y la elaboración. De igual forma, estas se ven afectadas por el consumo de informaciones mediáticas, las tradiciones orales en el seno de las familias y las tendencias generales de valoración. No se debe olvidar que en un mercado que permanece en constante cambio, en el que se cruza la oferta de productos y la demanda de consumidores, existe un esquema de distribución de recursos económicos que determina posibilidades de acceso a los bienes y servicios. Todas estas variables ayudan a comprender el consumo.<sup>6</sup>

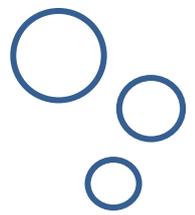
Fernandez y Marzó (2003) consideran que la alimentación, además de ser un fenómeno biológico, tiene componentes sociales económicos, simbólicos, religiosos y culturales. Para que un alimento sea consumido por una sociedad, debe haber una interacción entre ese alimento y el medio social. Y ésta incluye: la relación de la sociedad con su medio ambiente y sus transformaciones ecológicas y demográficas; la distribución del mismo, quién está socialmente habilitado para acceder a un determinado tipo de alimento, por su posición social y por su edad; las creencias: acerca de qué es comer bien, qué alimentos son nutritivos, valiosos, prohibidos, preferenciales según ideologías religiosas, sanitarias y/o gastronómicas imperantes en un tiempo y en una sociedad.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> La sociedad Argentina de Medicina del Estrés (2010) sostiene que varios estudios poblacionales encontraron que a mayor consumo de pescado, menor es el riesgo de enfermedad coronaria.

<sup>6</sup> Babio, op.cit.

<sup>7</sup> Fernandez & Marzó (2003) investigan en su Tesis, creencias, conocimientos y actitudes que la población tiene acerca de la carne de pollo.



En la provincia de Buenos Aires el ama de casa sigue siendo el eje en el cual se mueve la alimentación. El alimento debe adaptarse a sus rutinas diarias para poder ingresar al hogar, y a pesar de los cambios en los sistemas de roles, esta situación se mantiene en el hogar argentino. Esta es la razón por la cual en el presente trabajo se decide trabajar con las amas de casa.

El armado de menú puede llegar a convertirse en un punto controversial, ya que las somete a varias exigencias que pueden chocar entre sí, lograr la aceptación de todos los miembros, proveer una dieta saludable, proveer variedad para no aburrir y manejar presupuestos a veces limitados. En consecuencia, el ama de casa tiende a evitar los alimentos problemáticos salvo que los considere “imprescindibles” por motivos nutricionales. (Babio, s.f)<sup>8</sup>

Por todo lo expuesto se plantea el siguiente problema de investigación:

- ✓ ¿Cuales son las representaciones sociales sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar que poseen las amas de casa mayores de 18 años de la ciudad de Mar del Plata, durante el mes de julio de 2014, en relación a los conocimientos, las actitudes y las prácticas de consumo?

El objetivo general es:

- ✓ Evaluar durante el mes de julio de 2014, las representaciones sociales sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar que poseen las amas de casa mayores de 18 años de la ciudad de Mar del Plata, en relación a los conocimientos, las actitudes y las prácticas de consumo.

Los objetivos específicos son:

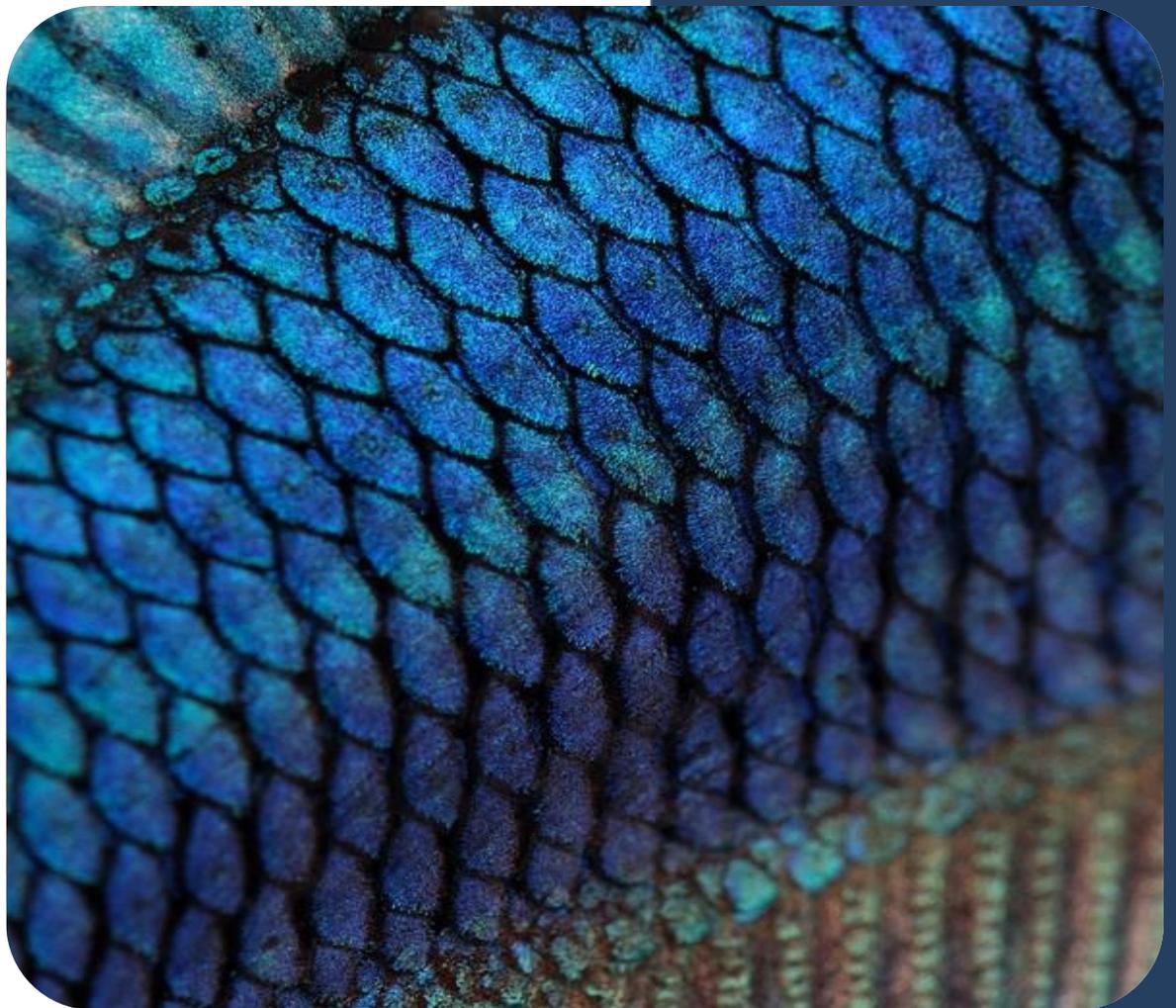
- ✓ Determinar las prácticas de consumo de pescado
- ✓ Identificar el conocimiento que poseen las amas de casa sobre las propiedades nutricionales que posee el pescado.
- ✓ Determinar la actitud que tienen las amas de casa para recibir nueva información sobre el consumo de pescado
- ✓ Analizar la representación social que tienen sobre la inclusión de pescado

---

<sup>8</sup> Babio, op.cit.

# Capítulo I

## Composición Química

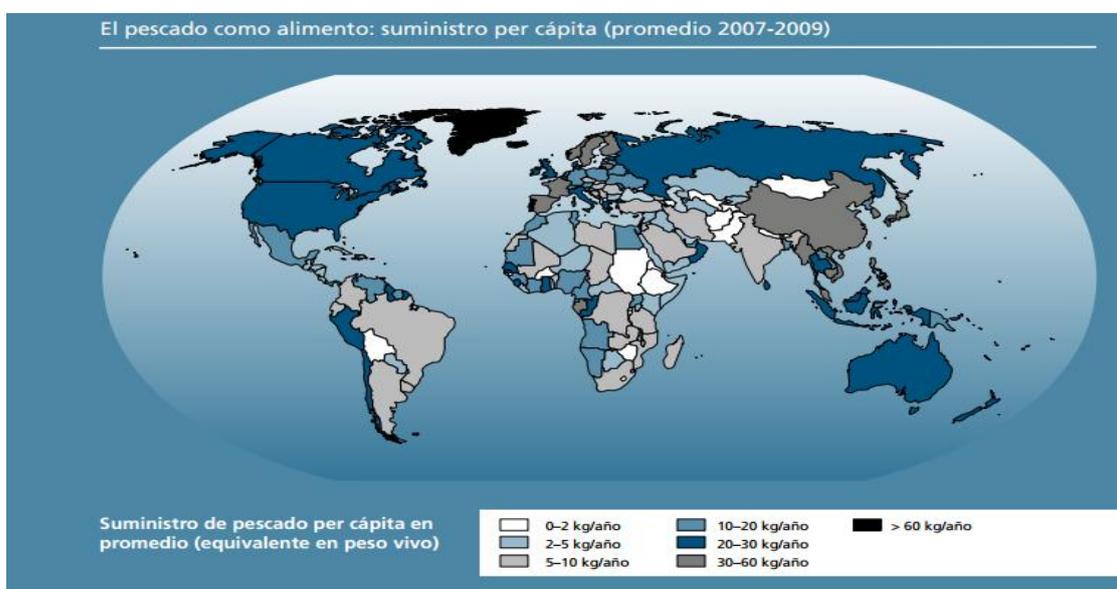




La Subsecretaría de Pesca informó que el consumo per cápita de pescado en Argentina registró un crecimiento superior al 80 por ciento entre los años 2005 y 2010, pasando de 2,5 kilos por persona por año, a 4,5 kilos.<sup>9</sup> A pesar de haber incrementado el consumo notablemente, las cifras se encuentran muy lejos de los parámetros internacionales. El 95% de la producción argentina se exporta y sólo el 5% restante se consume en el mercado local. De ese total, el 30% se ingiere en Semana Santa, fechas en la que la merluza constituye la pieza más comercializada.<sup>10</sup>

Flores (2011), representante de la Organización Mundial de Salud (OMS) recomienda un consumo *per cápita* de 12kg de pescado por año, mientras que el promedio de Argentina esta muy por debajo.<sup>11</sup>

Imagen N° 1. Panorama mundial del suministro de pescado *per cápita*



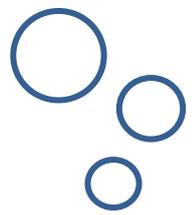
Fuente: <http://www.fao.org/docrep/016/i2727s/i2727s.pdf>

Álvarez et al. (2005), sostienen que para poder aumentar el consumo de pescado y que sea común su presencia en la dieta, la población debe tener un buen conocimiento sobre las especies y la información correspondiente sobre sus características nutricionales y gastronómicas.<sup>12</sup>

<sup>9</sup>La Secretaría de Comunicación Pública afirma que el consumo de pescado esta aumentando, ya que se esta convirtiendo en una alternativa más en la dieta de los argentinos.

<sup>10</sup> Se remarca la necesidad de trabajar sobre el aspecto cultural, dado que en el país se consume mayoritariamente filete de merluza, salmón, sardinas y atún en conservas, dejando fuera del menú a más de 300 especies de pescados de excelente calidad que también podrían ser consumidos.

<sup>11</sup> Hay un espacio importante para incrementar el comercio interregional de pescado en América Latina ya que, actualmente, un 40% del pescado consumido en América Latina y el Caribe viene de otras regiones.

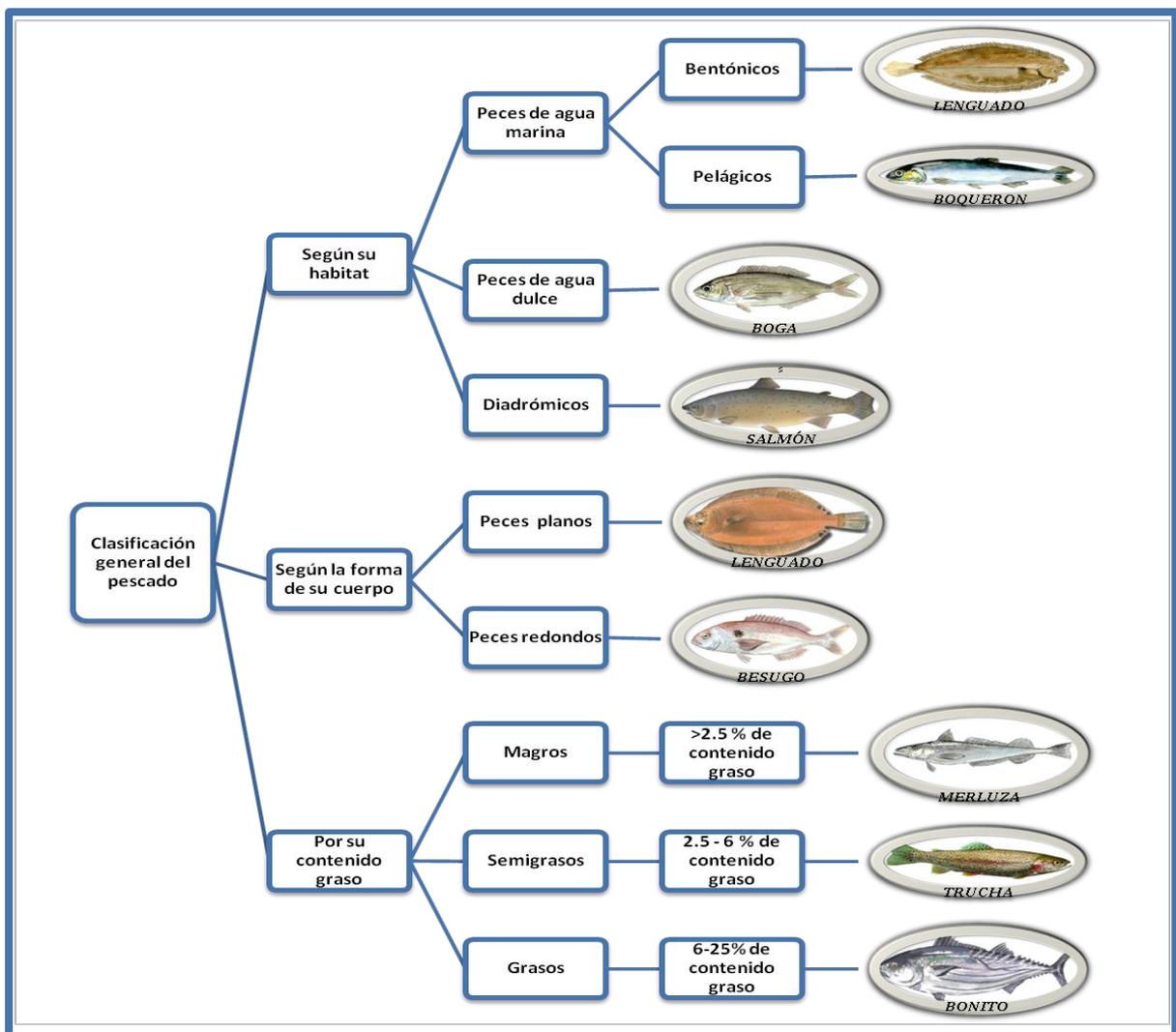


Para conocer más sobre especies para el consumo es necesario comprender su clasificación, en su libro Gil (2010) señala que en la denominación genérica se incluye a los peces vertebrados marinos o de agua dulce, peces, mamíferos, cetáceos y anfibios.

Para conocer más sobre especies para el consumo es necesario comprender su clasificación, en su libro Gil (2010) señala que en la denominación genérica se incluye a los peces vertebrados marinos o de agua dulce, peces, mamíferos, cetáceos y anfibios, éstos pueden ser frescos o conservados por distintos procedimientos.<sup>13</sup>

En el siguiente diagrama se muestra la clasificación general del pescado a modo explicativo.

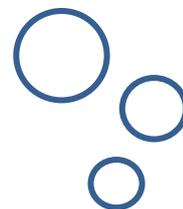
Diagrama N° 1. Clasificación general del pescado



Fuente: Adaptación de Consumer Eroski. Imágenes propiedad de <http://www.webdelanzarote.com/pescados.htm>

<sup>12</sup> Martínez Álvarez et al. (2005) han elaborado una publicación con expertos de diversos campos de la nutrición y la salud para poner al servicio de profesionales sanitarios y de la educación para ayudarles en la tarea de la divulgación de una alimentación cada vez más consecuente y saludable.

<sup>13</sup> Gil (2010) en su texto describe la composición nutritiva del pescado, especies más consumidas en la alimentación humana y criterios de calidad y uso.



El entorno donde se desarrollan condiciona su sabor, textura y propiedades. Dado que es en el agua donde se desenvuelven, este medio es el que determinara dos grandes grupos, los de agua dulce y los de agua salada. Los peces de agua dulce son los que proceden de ríos, arroyos y lagos, cuyas aguas son más ricas en magnesio, fósforo y potasio. Se los considera como más “sosos”, y en algunos casos además incorporan el sabor propio del entorno en el cual han vivido, por lo cual su consumo es menor.

Los peces marinos poseen un sabor más potente debido a que provienen de aguas ricas en yodo y cloro y son las especies más consumidas. (Álvarez et al., 2005)

Para la clasificación según contenido graso los límites no están bien definidos. Éste varía a lo largo del año y depende de muchos factores, como, por ejemplo, la actividad reproductora. Así, un pescado graso se puede convertir en blanco después del desove, periodo en el que la grasa es sustituida por agua. Esta clasificación se desarrolla con detalle en las siguientes páginas (Eroski Consumer, s.f).<sup>14</sup>

Huss (1998) sostiene que existen varios factores que intervienen en la variación de la composición química de los peces, tanto como de las diferentes especies, como de las mismas.

Tabla N° 1 Principales constituyentes (porcentaje) del músculo de pescado

Constituyente	Pescado (filete)		
	Mínimo	Variación	Máximo
Proteínas		16-21	28
Lípidos	0.1	0.2-25	67
Carbohidratos	-	<0.5	-
Cenizas	0.4	1.2-1.5	1.5
Agua	28	66-81	96

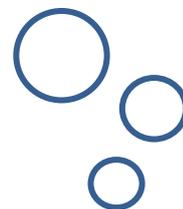
Fuente: Huss HH. (1998)

En el cuadro, se observa una variación notable en los constituyentes del músculo del pescado, los valores mínimos y máximos son casos extremos, se encuentran raramente.

La alimentación, nado migratorio y cambios sexuales relacionados con el desove se vinculan directamente con las variaciones en la composición química del pez.

El desove, la migración, la escasez de alimento, son causas de periodos de inanición. Las migraciones sean largas o no, implican un aumento del gasto de energía,

<sup>14</sup> Artículo que describe las propiedades del pescado destacando los efectos beneficiosos sobre la salud.



independientemente de lo que ocurra. Los peces con reservas energéticas lipídicas, la utilizarán. Los que efectúan largas migraciones para el desove, degradarán también proteínas almacenadas para utilizarlas como energía, agotando las reservas, con la consecuente disminución de la condición biológica del espécimen.

Además, la mayoría de las especies no obtienen energía a partir de los alimentos, ya que en periodos de migración para el desove no los ingieren.

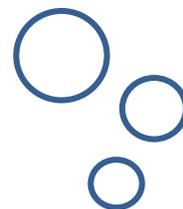
Luego del desove, el pez migra hacia lugares donde pueda obtener grandes cantidades de alimentos y así normalizar su comportamiento alimenticio. De esta forma recupera la cantidad de proteínas agotadas e incrementa notablemente el contenido de lípidos.

Tabla N° 2. Composición en macronutrientes de algunas especies de pescado

Especie	Porción comestible (%)	Energía (Kcal)	Proteínas (gr)	Grasas (gr)
<b>Cazón (filete)</b>	100	106	24,5	0,2
<b>Atún enlatado en aceite</b>	100	228	24,2	20,5
<b>Pescado seco</b>	95	374	81,8	2,8
<b>Corvina</b>	51	100	20,8	1,2
<b>Mojarra</b>	50	106	19,2	2,7
<b>Bonito</b>	51	138	23,5	4,2
<b>Cherna</b>	51	87	19,9	0,2
<b>Lisa</b>	51	98	20,6	1,1
<b>Mero</b>	51	78	18,0	0,1
<b>Robalo</b>	51	94	20,0	1,0
<b>Salmon enlatado</b>	100	170	20,7	9,0
<b>Sardina (en aceite)</b>	100	310	20,6	24,4

**El contenido en hidratos de carbono es inferior al 0,5%**

Fuente: Gil, Angel (2010).

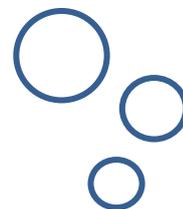


En los peces el componente que muestra mayor variación, es la fracción lipídica, dentro de ciertas especies, la variación presenta una curva estacional característica observándose un valor mínimo a medida que se aproxima la época de desove.

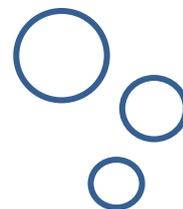
En el siguiente cuadro se muestran características de los pescados azules con más contenido graso.

Cuadro N°1 Características de los pescados azules con más contenido graso.

Especie	Propiedades	Características
<p><b>Atún - <i>Thunnus thynnus</i></b></p> 	<p>Su carne posee un 12% de grasa. Es el pescado habitual en la dieta que posee más contenido en proteínas de alto valor biológico, 23 gramos por 100 gramos, superior incluso a las carnes.</p> <p>Si se compara con la mayoría de pescados, sobresalen de su composición nutritiva diversas vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B destacan la B2, B3, B6, B9 y B12. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son fuente natural de esta vitamina. Además contiene cantidades significativas de vitaminas A y D.</p>	<p>Son peces pelágicos (aquellos que viven lejos de las costas) que viajan por las diferentes capas de agua. Se incluyen en la orden clupeiformes, suborden clupeidos.</p> <p><i>Alimentación:</i> El atún es un gran devorador. Se alimenta principalmente de peces, crustáceos y cefalópodos, si bien es normal que coma todo lo que encuentre, siempre que tenga aspecto de presa en movimiento.</p>
<p><b>Bonito- <i>Sarda sarda</i></b></p> 	<p>Posee unos 6 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible.</p> <p>Respecto a otros pescados, el bonito tiene un contenido sobresaliente de vitamina B3 y B12, esta última en cantidad superior a muchos pescados y carnes.</p> <p>El inconveniente del bonito es su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que no se aconseja en caso de hiperuricemia o gota.</p>	<p>Conviene diferenciar entre el bonito del sur también llamado bonito común o del Atlántico y el bonito del norte, denominado atún blanco y perteneciente a la familia de los túnidos. Sólo es bonito del norte el que sobrepasa los 4 kilos de peso y se captura con anzuelo para que el pez no sufra y ofrezca una mayor calidad de su carne</p> <p><i>Alimentación:</i> Es un animal carnívoro que se alimenta de peces pelágicos.</p>
<p><b>Boquerón o Anchoa - <i>Engraulis encrasicolus</i></b></p> 	<p>En concreto, posee unos 6 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible, aunque no es uno de los pescados más grasos.</p> <p>Las anchoas, y en general los pescados en conserva, poseen cantidades elevadas de sodio, un mineral que se usa como conservante, por lo que personas con hipertensión arterial o problemas de retención de líquidos han de evitar consumir de forma habitual este tipo de productos.</p>	<p>La anchoa es el producto obtenido tras el tratamiento en salazón del boquerón.</p> <p>Vive a más de 100 metros de profundidad. En los meses de primavera y verano, cuando el sol calienta la superficie de las aguas del mar, bancos de boquerones ascienden a las capas más superficiales para alimentarse y reproducirse. En ese momento han adquirido el nivel más alto de grasa y su carne es más aromática y sabrosa.</p> <p><i>Alimentación:</i> Es un animal carnívoro que come plancton, larvas de moluscos y pequeños crustáceos.</p>



Especie	Propiedades	Características (Continuación)
<p><b>Caballa - <i>Scomber scombrus</i></b></p> 	<p>En 100 gr de porción comestible se encuentran 10gr de grasas. En la caballa, la vitamina B12 está presente en cantidades importantes y supera a la que contienen los huevos y gran parte de las carnes, alimentos de origen animal, fuente natural exclusiva de esta vitamina. En cuanto al contenido en minerales de la caballa, destaca la presencia de potasio, fósforo, magnesio, yodo, además de hierro, aunque éste último en cantidad inferior comparado con las carnes</p>	<p>Es muy apreciado por su sabor y por la consistencia de su carne. Puede encontrarse hasta los 250 metros de profundidad. Durante el invierno, la caballa permanece en el fondo del mar sin alimentarse. Cuando llegan los meses de primavera vuelve a aproximarse a la superficie. <i>Alimentación:</i> La alimentación de la caballa es bastante amplia e incluye desde crustáceos hasta diferentes especies pelágicas como las sardinias o los arenques de pequeño tamaño.</p>
<p><b>Jurel - <i>Trachurus trachurus</i></b></p> 	<p>Posee casi 7 gr de grasas en 100 gr de porción comestible. Contiene un nivel sobresaliente de vitamina B3. Asimismo, la vitamina B12 está presente en cantidades extraordinarias y supera a la que contienen los huevos, los lácteos y gran parte de las carnes. En relación con su composición mineral, destaca la presencia de magnesio, si bien esta cantidad es similar a la de la mayoría de pescados.</p>	<p>El jurel puede encontrarse hasta los 200 ó 300 metros de profundidad en las aguas del Pacífico Sur y en las del Atlántico, así como en las del mar Negro y Mediterráneo. Habita en zonas alejadas de la costa durante los meses de otoño e invierno y cuando comienza el verano se acerca a la costa para reproducirse. <i>Alimentación:</i> se alimenta de peces pequeños y crustáceos.</p>
<p><b>Salmón - <i>Salmo salar</i></b></p> 	<p>Aporta 11gr de grasas en 100 gr de carne. Es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados. Es fuente de magnesio y yodo, y su contenido medio de hierro es inferior al de la mayoría de los pescados. Cabe destacar el contenido de sodio, tanto del salmón ahumado como de las huevas, con respecto al fresco, debido al añadido de sal como conservante; aportan 1200 mg y 1500 mg de sodio. Por ello, tanto el consumo de ahumado como las huevas se desaconseja en caso de hipertensión u otros trastornos asociados a retención de líquidos.</p>	<p>Es un pez que pasa la mayor parte de su vida adulta en el mar y que remonta cursos de agua dulce para desovar, de ahí que se clasifique como pescado diadromico. En estado salvaje, el salmón crece en los mares del Hemisferio Norte y se reproduce en sus ríos y lagos. Existen dos grandes familias de salmones, el salmón del Atlántico, y el salmón del Pacífico, de carne más seca y rosada <i>Alimentación:</i> los salmones salvajes comen peces pequeños, crustáceos e insectos. Los procedentes de cultivo se alimentan de conglomerados de harinas de pescado, colorantes naturales como el caroteno para dar color a su carne, vitaminas y minerales.</p>
<p><b>Sardina - <i>Sardina pilchardus</i></b></p> 	<p>Contiene casi 10 gr de grasa en 100 gr de carne. Su contenido de proteínas es elevado. Tiene una cantidad significativa de vitaminas liposolubles A, D y E. En cuanto a los minerales, contiene fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo. Las sardinias de lata presentan un contenido de calcio muy importante porque se consumen junto con la espina. En concreto, aportan unos 314 miligramos de calcio por 100 gramos.</p>	<p>Las sardinias son peces pelágicos. Se incluyen en la orden clupeiformes, suborden clupeidos. Se las localiza sobre todo en aguas cálidas y saladas, agrupadas en grandes bancos en las superficies marinas, distinguibles a grandes distancias porque forman unas manchas características producidas por su movimiento. <i>Alimentación:</i> Se alimentan de plancton, pequeños peces, crustáceos y huevos de otras especies.</p>



La fracción lipídica en filetes de pescados magros es baja y estable, por el contrario en filetes de especies grasas varía notoriamente. Se puede estimar el contenido de grasa a partir de la determinación del contenido de agua, ya que el 80 % del filete está constituido normalmente por grasa y agua, por lo tanto la variación de la cantidad de grasa se ve reflejado en el porcentaje de agua.

Independientemente de que el pescado sea magro o graso, el contenido de lípidos afecta las características tecnológicas post mortem. Conociendo las reacciones bioquímicas que suceden en la fracción proteica, se pueden anticipar los cambios que van a ocurrir en el pescado magro fresco, mientras que en las especies grasas deben incluirse los cambios de la fracción lipídica. Deberán tomarse precauciones especiales para evitar la oxidación lipídica, como reducir el tiempo de almacenamiento.

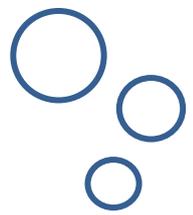
El porcentaje de carbohidratos en el músculo del pescado es muy bajo, inferior al 0,5%, encontrándose en el músculo estriado en forma de glucógeno y como parte de nucleótidos. Estos últimos son la fuente de ribosa liberada como una consecuencia de los cambios autolíticos post mortem.

Como se señaló anteriormente factores como el comportamiento migratorio, maduración sexual, ciclos alimenticios, afectan la composición química de las diferentes especies de pescados. Estos factores son observados en peces silvestres, del mar abierto y de aguas continentales. En el caso de los peces criados en acuicultura varios factores son controlados y por lo tanto, en la mayoría de los casos se puede predecir la composición química. Seleccionando las condiciones de cultivo, el acuicultor tiene la posibilidad de diseñar la composición del ejemplar hasta cierto punto. En acuicultura, la composición del alimento, el tamaño del pez, el ambiente, rasgos genéticos, son factores que tienen impacto en la calidad y en la composición del pez.

Existen dos grandes grupos de lípidos en los peces, los fosfolípidos y los triglicéridos. Los primeros son denominados lípidos estructurales, constituyen la estructura integral de la unidad de membranas de la célula. Los segundos son denominados depósitos de grasas, son utilizados como almacenamiento de energía en células especiales.

Los fosfolípidos se almacenan en las estructuras de la membrana, incluyendo la membrana celular, el retículo endoplasmático y otros sistemas tubulares intracelulares, como también en membranas de los organelos como las mitocondrias. Las membranas también contienen colesterol, que contribuye a la rigidez de la membrana. En el tejido muscular de pescados magros se puede encontrar un nivel de colesterol similar al encontrado en los mamíferos, hasta en un 6 por ciento del total de los lípidos.

Como se vio anteriormente, las especies de pescado pueden ser clasificadas en magras o grasas dependiendo de como almacenan los lípidos de reserva energética. Los



magros utilizan el hígado como su depósito de energía y las especies grasas almacenan lípidos en células grasas en todas partes del cuerpo. Éstas, están localizadas por lo general en el tejido subcutáneo y músculos del vientre, aletas y cola. La grasa también puede ser depositada en la cavidad ventral en especies que almacenan cantidades muy elevadas de lípidos. A baja temperatura, va a ser más o menos líquida según la cantidad de ácidos grasos poliinsaturados.

En la estructura muscular también se encuentran depósitos de grasas, cerca de las miocomatas y en regiones entre el músculo blanco y el oscuro, es donde se encuentra la mayor concentración. Dentro de las células musculares del músculo oscuro se encuentran algunos triglicéridos, incluso en peces magros, ya que éste es capaz de metabolizar los lípidos para la obtención de energía. En el músculo blanco, estas células dependen del glucógeno como fuente de energía para el metabolismo anaeróbico.

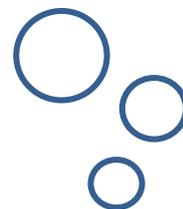
Se encuentran diferencias entre el metabolismo del músculo oscuro y blanco. En el primero las reservas de energía son catabolizadas completamente a  $\text{CO}_2$  y agua, mientras que en el segundo se forma ácido láctico. En el músculo blanco la movilización de energía es mucho más rápida, pero al generarse ácido láctico se produce fatiga, lo cual lo incapacita para trabajar a máxima velocidad durante largos periodos. Por esta razón, es utilizado para movimientos súbitos, como cuando escapa de un depredador o ataca a una presa, y el músculo oscuro es utilizado en situaciones como el nado continuo.<sup>15</sup>

Los ácidos grasos específicos que se encuentran en el pescado son el eicosapentaenoico (EPA) (20:5 n-3) y el desocosahexanoico (DHA) (22:6 n-3). Los ácidos linoleico y lonolénico, en la nutrición del hombre se consideran esenciales, ya que no son sintetizados por el organismo y abundan en el pescado.

La alimentación interfiere en el patrón ácidos grasos que se encuentran en la carne de pescado, se pueden encontrar diferencias entre los que proceden de la pesca extractiva y la acuicultura. En cualquiera de los casos, el principal ácido graso monoinsaturado es el oleico, aunque se encuentra en mayor concentración en los ejemplares debido a su abundancia en los piensos empleados para su alimentación, tal como ocurre con el ácido linoleico (n-6),

---

<sup>15</sup> Huss, H.H (1998) escribe un documento técnico de pesca. Este manual de capacitación examina los conocimientos acerca de la calidad y sus cambios en el pescado fresco.



presente en los aceites vegetales. Sin embargo, en los peces de pesca extractiva los porcentajes de EPA y DHA son superiores, debido a que en acuicultura se emplean aceites deficientes en poliinsaturados y ricos en saturados y monoinsaturados (Gil, 2010).<sup>16</sup>

Tabla N° 3. Contenido en algunos lípidos (g/100 g de porción comestible) de pescados

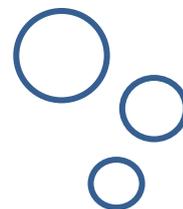
Pescados	Lípidos totales	EPA	DHA	Total omega-3
Sardina	12,0	1,05	1,29	3,12
Salmón	8,3	0,25	0,73	1,28
Bacalao	0,73	0,08	0,23	0,32
Merluza	0,69	0,05	0,22	0,30
Lenguado	0,45	0,07	0,12	0,22
DHA: ácido decosahecanoico, 22:6 n-3; EPA: ácido eicosapentaenoico, 20:5 n-3				

Fuente: Gil, Angel (2010).

Las proteínas del pescado tienen un valor biológico muy alto, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales, al igual que las del huevo, la carne de mamíferos y la leche.

En el músculo del pez se pueden encontrar tres grupos de proteínas. Las estructurales, actina, miosina, tropomiosina y actomiosina, que constituyen entre el 70 y 80 por ciento del total de proteínas, un 40 por ciento más que en los mamíferos. Las proteínas sarcoplasmáticas, mioalbúmina, globulina y enzimas, constituyen entre un 25 y 30 por ciento del total. Las proteínas del tejido conectivo, colágeno, que constituyen aproximadamente el 3 por ciento del total de las proteínas en teleósteos y cerca del 10 por ciento en elasmobranquios, comparado con el 17 por ciento en mamíferos.

<sup>16</sup> Gil, Angel, op.cit



Cambios en el ambiente físico pueden modificar fácilmente la estructura de las proteínas. La congelación/deshidratación altera la solubilidad de las proteínas miofibrilares. Los tratamientos con altas concentraciones salinas o calor pueden causar desnaturalización, provocando cambios irreversibles en la estructura original. (Huss, 1998).<sup>17</sup>

Tabla N° 4. Aminoácidos esenciales (porcentaje) de varias proteínas

Aminoácido	Pescado	Leche	Carne vacuna	Huevos
Lisina	<b>8,8</b>	8,1	<b>9,3</b>	6,8
Triptófano	1,0	1,6	1,1	1,9
Histidina	2,0	2,6	3,8	2,2
Fenilalanina	3,9	5,3	4,5	5,4
Leucina	8,4	10,2	8,2	8,4
Isoleucina	6,0	7,2	5,2	7,1
Treonina	4,6	4,4	4,2	5,5
Metionina-cisteína	<b>4,0</b>	<b>4,3</b>	2,9	3,3
Valina	6,0	7,6	5,0	8,1

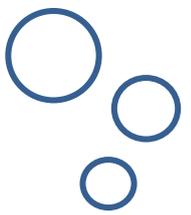
Fuente: Huss HH. (1998)

En el músculo del pez se encuentra una fracción de nitrógeno no proteico, los principales componentes de ésta fracción son las aminas y óxidos de aminas, aminoácidos libres, creatina, purinas, urea.

El óxido de trimetilamina (OTMA), es uno de los componentes nitrogenados no proteicos más abundantes. Se encuentra en un rango de 40mg hasta 1500 mg en músculo de rayas y tiburones, mientras que en los teleósteos de agua dulce contienen mínimas o nulas cantidades. Durante el almacenamiento por refrigeración la degradación bacteriana del OTMA origina trimetilamina, que un compuesto responsable del olor característico del pescado pasado. En la congelación, la degradación de OTMA origina dimetilamina y formaldehído, debido a la acción de los procesos de autólisis aséptica.

Uno de los aminoácidos más importantes es la histidina que durante la degradación bacteriana se transforma en histamina, amina biógena que puede producir una reacción alérgica en algunos individuos. Cuanto más clara en la carne, menor concentración tiene.

<sup>17</sup> Huss HH, op.cit



Cuantitativamente la creatina es el principal componente de la fracción nitrógeno no proteico. Ésta es fosforilada para proporcionar energía para la contracción muscular cuando el pez esta quieto. El contenido de purinas del pescado es de 300mg/kg.

La urea es un componente mayoritario de la fracción de nitrógeno no proteico en los peces cartilaginosos, contienen 1,3-2,1 g /kg, durante el almacenamiento se convierte en amoniaco. (Gil, 2010).<sup>18</sup>

Huss (1998) aclara que cada especie tiene una cantidad específica de vitaminas y minerales que pueden variar según la estación del año. La carne de pescado, en general, es buena fuente de vitamina B, y en las especies grasas también de vitaminas A y D.

Algunas especies de agua dulce tienen una alta actividad tiaminasa razón por la cual el contenido de tiamina en esta especie es por lo general bajo. Respecto al contenido mineral, la carne de pescado tiene un contenido importante de calcio y fósforo, así como también de hierro y cobre. Los peces de mar tienen un alto contenido de yodo.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Gil, Angel, op.cit.

<sup>19</sup> Huss HH, op.cit.

# Capítulo II

## Composición Química





Según la Escuela de Salud Pública de Harvard el pescado es una parte muy importante de una dieta saludable, es la principal fuente de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga Omega-3 y también es rico en otros nutrientes como la vitamina D y el selenio, contiene proteínas de alta calidad y bajos niveles de grasas saturadas. (Kalin, et al. 2013)<sup>20</sup>

Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga Omega-3 son esenciales para el ser humano, deben ser incorporados al organismo mediante la dieta. Desde hace casi un siglo se sabe que éstos son fundamentales para el crecimiento y desarrollo del individuo. De 1970 en adelante, se han encontrado evidencias convincentes que atribuyen diversas propiedades saludables a estos ácidos grasos, especialmente a nivel cardiovascular, neurológico y antiinflamatorio.

Los Omega-3 de mayor importancia son el ácido eicosapentaenoico (C20:5, A5, 8, 11, 14, 17; EPA) y el ácido docosahexaenoico (C22:6, A4, 7, 10, 13, 16, 19; DHA), éstos sólo están presentes en los vegetales y animales de origen marino, siendo estos últimos nuestra principal fuente nutricional, particularmente los peces de aguas frías, salmónidos, jurel, sardina, caballa, o profundas, atún, bacalao, quienes los obtienen del fito y zooplancton que forma parte de su cadena alimentaria. (Valenzuela et al. 2011)<sup>21</sup>

Estos ácidos grasos cumplen funciones importantes como mantener la estructura de las membranas celulares, facilitar la absorción de las vitaminas liposolubles, regular el metabolismo del colesterol y producir eicosanoides. Estos últimos regulan diversos procesos celulares como el tono vascular y bronquial, motilidad gastrointestinal y uterina, protección gástrica, diuresis, coagulación sanguínea, temperatura corporal, procesos inflamatorios e inmunitarios.

Los ácidos grasos Omega-3 se incorporan en las membranas celulares y pueden actuar como un sustrato de las ciclooxigenasas y la lipoxigenasa, reduciendo la síntesis y las concentraciones plasmáticas de tromboxano y prostaciclina y los leucotrienos que presentan acciones proagregantes, vasoconstrictoras y proinflamatorias.

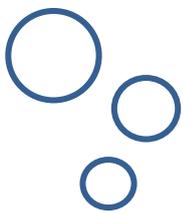
Asimismo, pueden mostrar propiedades antiinflamatorias al reducir las concentraciones de la proteína C reactiva, proteína plasmática circulante que aumenta sus niveles en respuesta a la inflamación.

Los efectos hipolipemiantes y antiinflamatorios de EPA y DHA podrían estar relacionados con su capacidad para actuar como reguladores de varios genes que participan en el metabolismo lipídico.

---

<sup>20</sup>Sari Kalin et al. (2013) calculan que el consumo de aproximadamente 2 gramos por semana de ácidos grasos Omega-3, lo que equivale a alrededor de una o dos porciones de grasa de pescado a la semana, reduce las posibilidades de morir por enfermedad cardíaca en más de un tercio.

<sup>21</sup>Rodrigo B. et al. (2011) escriben un artículo en el cual se analizan las múltiples aplicaciones clínicas y nutricionales y el potencial terapéutico de los AGPICL  $\omega$ -3 de origen marino (pescados grasos y/o microalgas) en diversas enfermedades.



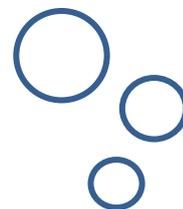
Los ácidos grasos Omega-3 son constituyentes de los fosfolípidos que forman las membranas celulares, por lo cual son fundamentales para el crecimiento del tejido nervioso, durante la gestación, la lactancia y la infancia. (Bannenberg, Et al. 2010)<sup>22</sup>

Diagrama N°2. Beneficios de los Omega-3 para la salud



Fuente: Elaboración propia

<sup>22</sup>Gerard Bannenberg et al. (2010) indican que la mejoría que ejercen los ácidos grasos Omega-3 sobre la disfunción endotelial se ha atribuido a su capacidad para aumentar la liberación de óxido nítrico por las células endoteliales. Los ácidos grasos Omega-3 inhiben la agregación plaquetaria, particularmente la inducida por colágeno y la producción de tromboxano A2 (TXA2), por lo que su administración podría prolongar el tiempo de hemorragia.



Uno de los beneficios más relevantes de los Omega- 3 es la protección que ofrecen sobre las enfermedades cardiovasculares. Éstas son la primera causa de muerte en Argentina y en el mundo. “Cada 26 segundos una persona sufre un evento cardiovascular y cada minuto, alguien va a perder la vida por esta causa”, precisó en Dr. Ricardo Iglesias, presidente de la Fundación Cardiológica Argentina (FCA). Entre aquellos que sobreviven, el 10 % muere dentro del siguiente año por un nuevo infarto o muerte súbita, pese a recibir tratamiento farmacológico, lo que hace imprescindible buscar otras estrategias de prevención, tales como la ingesta de Omega-3. (Garabello, 2013)<sup>23</sup>

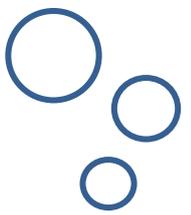
La efectividad de éstos fue comprobada los años 70 por Bang, quien publicó trabajos en los que se sugería que la abundancia de los Omega-3 en la dieta de los esquimales de Groenlandia, era la responsable de la baja mortalidad por cardiopatía isquémica. Son numerosos los estudios que apoyan esta teoría. Un dato que concuerda con lo anterior es que en la población sana japonesa la incidencia de muerte repentina de origen cardiaco es 7,8/100.000 personas/año, mientras que en la europea esta cifra alcanza los 122/100.000 personas/año, hecho que se relaciona con la dieta rica en pescado de dicha población.

Diversos estudios epidemiológicos, publicados en los últimos 30 años siguen demostrando esta relación. En el US Physician Study (2002), se asoció la tasa de mortalidad coronaria con los niveles plasmáticos y plaquetarios de EPA y DHA. A su vez en un metaanálisis de 11 estudios de cohortes (222.364 personas con una media de 11.8 años de seguimiento) se estudió la muerte por enfermedad coronaria según la frecuencia de consumo de pescado. Se observó una relación inversa entre su ingesta y la muerte por enfermedad coronaria, además a medida que el consumo semanal era mayor, menor era el riesgo. Para las personas que consumían una vez el riesgo era de 0.85, mientras quienes lo hacían más de cuatro veces por semana era de 0.62. He K. y colaboradores (2002) calcularon que por cada aumento de 20 gramos al día en la ingesta de pescado se producía un descenso de 7 por ciento en el riesgo de la muerte por enfermedad coronaria.

Recientemente se llevó a cabo un estudio en el que se realizó una comparación del contenido de EPA y DHA en membranas celulares en sangre de pacientes con síndrome coronario agudo y sus controles sanos. Se observó que dicho contenido fue un 20 por ciento más bajo en los casos que en los controles.

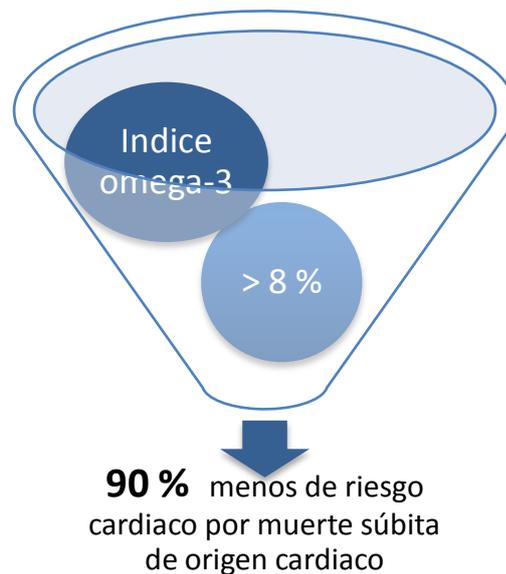
---

<sup>23</sup> Francesco Garabello (2013) indica que el consumo regular de ácidos grasos Omega-3 reduce notablemente el riesgo de arritmias y muerte súbita en pacientes que ya han sufrido un infarto agudo de miocardio. La acción se debería a que estos ácidos grasos forman parte de la membrana celular y contribuyen a su flexibilidad, haciéndola más permeable (función endotelial). También poseería efectos sobre los niveles de lípidos, la coagulación, la formación de placas de ateroma en los vasos sanguíneos (aterogénesis) y la inflamación.



Es tal la importancia que se le otorga a los Omega-3 en las membranas celulares, que en la actualidad se comienzan a considerar a éstos como un biomarcador de riesgo de enfermedad coronaria y muerte súbita de origen cardiaco. Se utiliza para ello el índice de Omega-3, considerado como el porcentaje de EPA + DHA del total de ácidos grasos presentes en dichas membranas.

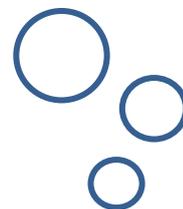
Diagrama N°3. Índice Omega-3



Fuente: Elaboración propia

En el diagrama n°3 se expresa que un índice Omega-3 mayor al 8 por ciento se asocia con un 90 por ciento menos de riesgo de muerte súbita de origen cardiaco, en comparación con un índice menor al 4 por ciento. Este índice no solo serviría para la evaluación de riesgo si no que también se podría emplear para monitorizar tratamientos con estos ácidos grasos. (García. et al. 2009) <sup>24</sup>

<sup>24</sup>García et al. (2009) en su artículo de revisión remarca la importancia de una dieta rica en Omega-3 en la prevención y promoción de la enfermedad cardiovascular. En la actualidad lejos de ir disminuyendo, continúa creciendo vinculada a un aumento progresivo en la edad de la población.



Según Bannenberg (2010) la hipertensión es uno de los factores más importantes de riesgo de enfermedad cardiovascular. Provoca la activación del endotelio, lo que a su vez origina la producción endotelial de moléculas de adhesión y la infiltración de células sanguíneas a la pared vascular, lo que contribuye a un engrosamiento de la arteria y al desarrollo de la aterosclerosis.

Cuadro N° 2 Efecto protector que ejercen los ácidos Omega-3 sobre los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

### Efecto antitrombótico

- Acción sobre la agregación plaquetaria, previene la formación de coágulos sanguíneos y depósitos grasos en pacientes con patologías cardiovasculares.

### Reducción de arritmias

- Previene la taquicardia ventricular y la fibrilación, estabiliza eléctricamente la membrana y disminuye la severidad de los síntomas arrítmicos.

### Disminución del avance de la aterosclerosis

- Efecto sobre los lípidos plásmaticos disminuye la concentración de triglicéridos e incrementa la concentración de HDL.

### Reducción de la presión arterial

- En población hipertensa, no afectando a las personas normotensas.

### Reducción al mínimo de la respuesta inflamatoria

- Actua sobre la síntesis de eicosanoides inflamatorios.

### Promoción de la reparación endotelial

Fuente: Adaptación de:

<http://revista.cnic.edu.cu/revistaCB/sites/default/files/articulos/Articulo%20No%201%20B8-09.pdf>

Existen evidencias científicas de que los ácidos grasos Omega-3 pueden estimular la producción endotelial de óxido nítrico. Esta molécula hace que las células del músculo liso se relajen, por lo que los vasos sanguíneos se dilatan, y a su vez se reducen la presión sanguínea y la activación endotelial. Se ha demostrado que sólo cantidades elevadas de aceites de pescado, un mínimo de 3 gramos por día, producen un descenso significativo, aunque moderado, de la presión sanguínea.



Uno de los efectos más conocidos del consumo de ácidos grasos Omega-3 de cadena larga es en las dislipemias, por su efecto hipolipemiante, en concreto el efecto reductor sobre las concentraciones plasmáticas de triglicéridos y, en ocasiones, de colesterol total.

Cuadro Nº 3. Efecto reductor de los Omega-3 sobre las concentraciones de triglicéridos

### El efecto reductor sobre las concentraciones de triglicéridos de los ácidos grasos omega-3 se debe a:

Reducción de la síntesis hepática de triglicéridos y las lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL), debido a que el EPA y el DHA son malos sustratos para las enzimas que realizan la síntesis de triglicéridos e inhiben la esterificación de otros ácidos grasos necesarios para la síntesis de triglicéridos.

Aumento de la betaoxidación de los ácidos grasos y disminución de su disponibilidad para la síntesis de VLDL.

Inhibición de la actividad de la enzima acil-CoA:1,2-diaglicerol aciltransferasa que interviene en la síntesis de los triglicéridos.

Inhibición de la síntesis y la secreción de quilomicrones y aceleración del aclaramiento posprandial de los triglicéridos.

Fuente: Adaptación de Experto Omega-3

Unas concentraciones elevadas de triglicéridos, frecuentes en las dislipemias, son un factor de riesgo independiente de las enfermedades cardiovasculares, sobre todo en individuos con valores reducidos de colesterol-HDL. Cuando se toma una comida rica en grasa aumentan los triglicéridos, repuesta o hiperlipemia postprandial.

La intensidad de esta respuesta se considera un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y se relaciona con el tipo de grasa ingerida. Algunos estudios indican que la ingesta DHA y EPA reduce el aumento postprandial de los triglicéridos, produciendo, de esta forma, un efecto beneficioso. Otros estudios también han demostrado que el consumo de cantidades considerables de pescado o aceites de pescado, o su administración en cápsulas, puede disminuir las concentraciones de triglicéridos en sujetos sanos y con dislipemia.

Respecto a los efectos de los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 sobre el colesterol sanguíneo, hay que señalar que aumentar el colesterol-HDL en un 10 por ciento, aunque éste depende del alimento y de las cantidades de ácidos grasos Omega-3 ingeridas.



El consumo de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 reduce la acumulación de colesterol libre y esterificado en la pared arterial y disminuye tanto la infiltración por macrófagos como la inestabilidad de la placa.

En una completa revisión de varios estudios se ha demostrado que el consumo de 4 g/día de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 de aceite de pescado reduce las concentraciones séricas de triglicéridos y lipoproteínas de muy baja densidad entre un 15 por ciento y un 45 por ciento e incrementa el colesterol-HDL en un 2 por ciento a 8 por ciento. En cuanto a la trigliceridemia postprandial, hay que señalar que con dosis bastante bajas de ácidos grasos Omega-3, menor a dos gramos diarios se producen reducciones significativas.

Puede tener propiedades terapéuticas para el tratamiento de la hipertrigliceridemia grave (>750 mg/dl). La dosis eficaz es de 3 a 5 g/día, y sólo se puede obtener mediante suplementos. Según la Food and Drug Administration (FDA), aquellos pacientes que necesiten ingerir más de 3 g de EPA+DHA en forma de suplemento tendrían que hacerlo bajo supervisión médica, pues una dosis excesiva podría causar hemorragias en determinadas personas.

El desarrollo de la enfermedad cardiovascular comienza con una disfunción endotelial en los vasos sanguíneos caracterizada por anomalías en el tono vasomotor, en las propiedades anticoagulantes de la superficie del endotelio, inflamación y formación de la placa aterosclerótica

El consumo de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 se ha asociado con una disminución de la inflamación y una mayor estabilidad de la placa aterosclerótica.<sup>25</sup> El estudio sobre Prevención de Aterosclerosis Coronaria Mediante Intervención con Ácidos Grasos Omega-3 de Origen Marino, SCIMO, (Von Schackyy colaboradores, 2001) demostró una reducción en el desarrollo de la aterosclerosis al administrar dosis bajas de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3, 1,65 gramos diarios. (Travieso, 2010)<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup>Gerard Bannenberg et al. (2010) sostienen que los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 reducen la producción de moléculas del leucotrieno B4, las cuales actúan como atrayentes de células circulantes proinflamatorias que pueden introducirse en la placa de ateroma en los vasos sanguíneos, lo que conduce a la su formación o inestabilidad. Disponible en: <http://www.expertomega3.com/Omega-3/Health-Benefits-Cardiovascular-System.asp>

<sup>26</sup> Travieso (2010) en sus estudios experimentales, epidemiológicos y de intervención ha demostrado los efectos beneficiosos cardiovasculares del consumo de ácidos grasos Omega-3, los cuales han sido atribuidos a sus efectos antiateroscleróticos, antitrombóticos, antiarrítmicos y antiinflamatorios.



La arritmia ventricular supone la principal causa de muerte súbita cardiaca. Los ácidos grasos Omega-3 tienen propiedades antiarrítmicas, por un lado hiperpolarizan el potencial de membrana, lo que incrementa el umbral de excitabilidad ventricular y por otro prolonga la duración del periodo resistente.

Numerosas publicaciones destacan el efecto antiarrítmogénico de estos nutrientes. Estudios realizados sobre animales de experimentación y en cultivos celulares han sugerido que podrían estabilizar las membranas celulares, aumentar el periodo refractario de los miocitos y prevenir el desarrollo de arritmias.

En los estudios DART y GISSI-Prevenzione se sugiere que el consumo de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 podría disminuir la incidencia de arritmias letales. Debido a ello podrían tener un fuerte impacto sobre la reducción de la mortalidad después de un infarto agudo de miocardio.

En el estudio SOFA, The Study on Omega-3 Fatty Acid and Ventricular Arrhythmia Trial, (Brouwer IA y colaboradores, 2006), sobre una población de 546 pacientes con un desfibrilador implantable y con alto riesgo de arritmia ventricular, el subgrupo de pacientes con infarto de miocardio (n=342) mostró una tendencia hacia más tiempo libre de arritmia con la toma de suplementos de ácidos grasos Omega-3. Por otra parte, se ha observado una menor incidencia de fibrilación auricular en personas que ingieren cantidades elevadas de estos ácidos.

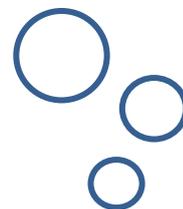
Otro estudio que evidencia esta relación es “The Seven Countries” (Kromhout D y colaboradores, 1985) de 20 años de seguimiento, demostró que los hombres que consumían 30 gramos por día de pescado reducían el riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en un 50 por ciento en relación con los que no lo incluían en su alimentación.

La American Heart Association, la American Heart Association Task Force y la Sociedad Europea de Cardiología recomiendan el consumo de 1 g/día de EPA + DHA para el tratamiento de pacientes con arritmias ventriculares y para la prevención de la muerte súbita de origen cardíaco. (García, 2009) <sup>27</sup>

Otro de los beneficios que aportan estos ácidos es la capacidad de reducir el crecimiento de células cancerígenas humanas y de recuperar el sistema inmune de las personas afectadas por distintos tipos de cáncer. La incorporación en la dieta de estos ácidos grasos también contribuye a limitar la movilidad de las células cancerígenas, reduciendo el riesgo de invasión y metástasis en los enfermos de cáncer. Este dato es de suma importancia, pues la mayoría de las muertes por cáncer se deben a los tumores secundarios que surgen tras la metástasis. Por cada 0,5 gramos diarios de ácidos grasos Omega-3 que se aumentan en la dieta se reduce un 24 por ciento el riesgo de metástasis.

---

<sup>27</sup>García et al. (2009). Op cit.



Los ácidos grasos Omega-3 tienen un efecto anticancerígeno en el cáncer de colon, mama, en la leucemia y en el melanoma maligno cutáneo, deteniendo el crecimiento de las células cancerígenas. El 80% de los tumores malignos están causados por factores ambientales y hábitos de vida. Consumiendo la cantidad necesaria de Omega-3 se evitaría un elevado número de cánceres. Mediante la ingesta de estos es posible reducir la dosis, el tiempo y los ciclos de la quimioterapia y, por tanto, mejorar la calidad de vida de las personas con esta enfermedad.<sup>28</sup>

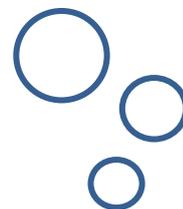
Estudios de diseño caso-control, realizados por Kimura y colaboradores (2007) en Japón y por Theodoratou Ey colaboradores (2007) en Escocia han demostrado el papel protector de AGPICL Omega-3 frente al cáncer. Observaron una relación inversa entre el riesgo de desarrollar esta patología y el mayor consumo de AGPICL Omega-3, siendo esta asociación fuertemente significativa para el cáncer de colon distal. Por otro lado, un estudio realizado por Chavarro J. y colaboradores (2007) en Estados Unidos, en el que se midieron los niveles de ácidos grasos en sangre, estableció una relación inversa entre la concentración total de AGPI-CL Omega-3 y el riesgo de desarrollar cáncer de próstata

Los suplementos nutricionales a base de AG Omega-3 han sido abordados en varios ensayos clínicos para reducir la caquexia en pacientes con neoplasias malignas avanzadas. Los primeros estudios establecieron que el uso de AGPICL Omega-3 permitía estabilizar la pérdida, e incluso lograr un aumento de peso, en pacientes caquécicos portadores de un cáncer avanzado. El problema del uso de los AGPICL Omega-3 es la intolerancia, principalmente gastrointestinal, frente a su administración, siendo un problema crucial a la hora de buscar efectos beneficiosos. Sin embargo, cuando los pacientes son capaces de ingerir y tolerar los suplementos, es posible estabilizar la pérdida de peso e incluso lograr pequeños incrementos de éste. Esto sugiere que los AGPICL Omega-3 pueden tener un papel en el soporte nutricional de pacientes con cáncer, especialmente en cáncer de próstata, de mama y de colon.

Estudios orientados a la prevención del cáncer han demostrado que mediante el uso de AGPICL Omega-3 es posible reducir el riesgo de desarrollar de cáncer de colon, utilizando como indicador la disminución en la proliferación celular en la mucosa colónica o del recto. Un estudio aleatorizado, doble ciego, estableció que tras la administración de aceite de pescado durante 30 días a personas con alto riesgo, se observó una disminución en la proliferación celular de la mucosa rectal y en el riesgo de presentar este tipo de cáncer.

---

<sup>28</sup>Gerard Bannenberg et al. (2010) explican que la prostaglandina E2, el leucotrieno B4, el tromboxano A2 y el ácido 12-hidroxi-eicosatetraenoico se asocian positivamente con la carcinogénesis y los ácidos grasos Omega-3 pueden reducir el riesgo de cáncer al suprimirlos competitivamente. En este sentido, es importante señalar que la potencia del EPA Y DHA es cinco veces mayor que la del ácido alfa-linolénico y que, especialmente en las células cancerígenas, la eficacia de la conversión del ácido alfa-linolénico en EPA y DHA es relativamente baja.



Además, fue posible establecer un aumento en los niveles de EPA y DHA y una disminución de los niveles de AA en la mucosa rectal.

Otro de los beneficios que evidencian las investigaciones sobre los Omega-3, particularmente el DHA, es que juega un papel importante durante el embarazo y la infancia, tanto para la madre como para el bebé.

Se ha visto claramente que el estado nutricional de la madre es un factor principal que influye decisivamente en estas etapas de desarrollo del feto y del niño lactante.

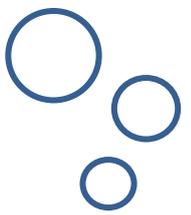
El DHA es esencial para el cerebro infantil, el ojo y el desarrollo del sistema nervioso. Es particularmente importante en el tercer trimestre del embarazo, cuando se produce un crecimiento significativo del cerebro. Los neonatos muy prematuros podrían tener deficiencia de DHA, ya que se pierda en este período en el útero cuando el ácido graso se acumula en los tejidos. (Jeanette Wang, 2013)<sup>29</sup>

Según Barry Sears et al. (2012) durante el embarazo, e incluso después del nacimiento, la madre es la que suministra ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga. Aunque el feto o el recién nacido son capaces de sintetizarlos a partir de precursores, la tasa de transformación (elongación y desaturación) a la que el ácido linoleico es convertido en ácido araquidónico y el ácido alfa-linolénico en DHA no parece ser suficiente para proporcionar con la cantidad que requieren.

La depresión que ocurre durante el embarazo o después del parto es un importante problema de salud pública. Aunque su origen es desconocido, su aparición se asocia con el agotamiento de ácidos grasos Omega-3, ya que la madre transfiere sus reservas de ácidos grasos al feto para el desarrollo cerebral.

---

<sup>29</sup>Wang Jeanette (2013) publica su artículo periodístico que se basa en los resultados de las investigaciones de la Dra. Susan Carlson, profesora del Centro Médico de la Universidad de Kansas, que ha investigado el Omega-3 desde hace unos 30 años, y recientemente presentó los resultados de su último estudio de seis años de duración sobre los beneficios de DHA durante el embarazo.



Se recomienda para las mujeres durante el embarazo y la lactancia consumir un mínimo de 200 mg por día de DHA, que se puede obtener al incluir pescado dos veces por semana en la alimentación.<sup>30</sup>

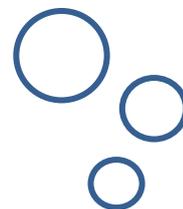
Cuadro n° 4. Beneficios de los Omega- 3 en el embarazo y en desarrollo del niño.

<p><b>En el embarazo puede:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Reducir sus probabilidades de desarrollar preeclampsia.</li> <li>•Reducir el riesgo de sufrir de depresión postparto.</li> <li>•Minimizar las posibilidades de tener un parto pretérmino</li> </ul>
<p><b>En el desarrollo del feto interviene en:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el desarrollo del cerebro.</li> <li>•La formación de las retinas.</li> <li>•El desarrollo del sistema nervioso central</li> </ul>
<p><b>En el desarrollo del niño interviene en:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•La capacidad de aprendizaje</li> <li>• La visión</li> <li>•Las habilidades de la coordinación del sistema motriz</li> </ul>
<p><b>En el niño previene:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Déficit de atención/hiperactividad y otros desórdenes del comportamiento.</li> <li>•Dispraxia y otros desórdenes de la coordinación.</li> <li>•Problemas visuales.</li> <li>•Asma.</li> </ul>

Fuente: Adaptación de <http://nutrilaser.mx/articulos.php?articulo=17>

La ingesta adecuada de ácidos grasos Omega- 3 es esencial para que el cerebro funcione, aumentan la fluidez de las membranas neuronales y algunos de ellos, sobre todo AA y EPA, actúan como segundos mensajeros en sistemas de neurotransmisión , así como contribuyen a muchos otros aspectos de la función de las neuronas . El DHA está involucrado en la mielinización y es importante en la eficacia sináptica y la velocidad de transmisión, lo que puede aumentar la eficiencia de procesamiento de la información. Los Omega- 3, especialmente, el DHA, interviene en el desarrollo visual y la percepción, pueden

<sup>30</sup> Sears Barry et al. (2012) expresa la importancia del DHA en el desarrollo de un cerebro y sistema nervioso sano. Explica la importancia del consumo de Omega-3 tanto para la mujer embarazada, como para el feto, el neonato y los niños.



mejorar la agudeza visual y asegurar el desarrollo normal de la retina en los seres humanos. En cuanto a la memoria, las investigaciones en animales han demostrado que el DHA afecta significativamente el desarrollo de las neuronas del hipocampo y la función sináptica en el hipocampo en desarrollo. Estos hallazgos pueden explicar la mejora en los procesos cognitivos después de la suplementación de DHA y por qué la deficiencia dietética de Omega-3 está asociada con un déficit de aprendizaje. La velocidad con que la información se percibe y se adquirió depende en cierta medida de la presencia de DHA.

El consumo de pescado de la madre durante el embarazo da lugar a una mejor memoria visual en el reconocimiento de las cosas nuevas y mejores resultados en las puntuaciones de inteligencia verbal o lingüísticas, incluso después de 8 años de edad.

Una ingestión sub-óptima, menos de 340 gramos por semana de pescado, de las madres se asocia con los niños en el cuartil inferior de la inteligencia verbal y las puntuaciones más bajas en el comportamiento pro-social, desarrollo motor, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales.

La ingesta de omega-3 también puede ser beneficiosa para los niños con dificultades de aprendizaje y ayudar a mejorar la velocidad de lectura en niños con dislexia.

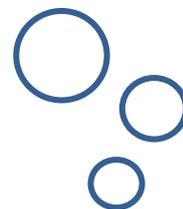
Además de los beneficios anteriormente nombrados los Omega3 demuestran tener un efecto beneficio sobre la diabetes mellitus. Aumentan modestamente las cantidades de adiponectina en la sangre, es una hormona con efectos beneficiosos sobre los procesos metabólicos, como la regulación de la glucosa en sangre. En estudios en humanos a largo plazo, los niveles más altos de adiponectina se asocian con un menor riesgo de diabetes tipo 2.

En el estudio realizado por Jason Wu, de la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Cambridge, Massachusetts (Estados Unidos), se analizaron los resultados de 14 ensayos clínicos aleatorios y controlados con placebo. En total, 682 sujetos fueron tratados con aceite de pescado Omega3 y a 641 se les dio placebos, de aceites de oliva y girasol. En los que recibieron aceite de pescado Omega3, los niveles de adiponectina aumentaron en 0,37 microgramos/mililitro. (Canal Diabetes, 2013)<sup>31</sup>

El mayor beneficio de los Omega-3 para los diabéticos tipo 2 y las personas con riesgo de padecer esta enfermedad, es una mejora en la sensibilidad a la insulina. Este efecto se ha demostrado en ratas, por la Universidad del Litoral en Argentina, en ancianos, por el Instituto de Investigación de la Longevidad Kronos en Phoenix, Arizona, en un estudio con 12 participantes, en personas con sobrepeso. En Reykjavik, Islandia, en un estudio aleatorio con 324 participantes y en obesos, por la Universidad de Navarra en España, en un estudio

---

<sup>31</sup>Canal Diabetes (2013) muestra que el consumo de Omega3 puede aumentar moderadamente el nivel sanguíneo de adiponectina y ejerce efectos beneficiosos sobre el control de la glucosa y el metabolismo de las células grasas.



controlado con 32 participantes. También se reportaron beneficios en la reducción de los marcadores inflamatorios y en los ajustes de los niveles de leptina, aunque la información de este tema por el momento es provisional. (Mary Gaulke, 2012)<sup>32</sup>

Por último es de destacar que el consumo de Suplementos de ácidos grasos Omega-3 ,1.600 mg de EPA y 800 mg de DHA por día, en adultos, edad media 33 años , produce una mejora en la atención sostenida , reduce los errores en las pruebas de atención y produce mejoras en los tiempos de reacción medidos por la electromiografía (EMG) .

La ingestión de aceite de pescado tiene un efecto protector sobre el deterioro cognitivo asociado a la edad en pacientes de 65 años o más. En comparación con las personas que consumían menos de una porción de pescado a la semana, que tenían un deterioro cognitivo de -0.1 unidades estándar / año, los que consumieron una porción de pescado a la semana tenían un 10 por ciento menos de deterioro, y para aquellos que consumían 2 o más una semana la reducción fue de 13 por ciento.

Los estudios epidemiológicos realizados en la última década han demostrado que las personas que ingieren una mayor cantidad de DHA y EPA tienen un riesgo relativamente bajo de incidencia y la progresión de la demencia. Las personas que consumen un promedio de 400 mg de Omega-3 al día tienen menor deterioro cognitivo que los que consumen un promedio de 20 mg por día.

Las personas con enfermedad de Alzheimer tienen una menor concentración de omega-3 los ácidos en sus neuronas. Se ha sugerido que el consumo dietético de Omega-3 puede reducir los procesos inflamatorios que causan los cambios neurodegenerativos producidos en la enfermedad de Alzheimer.

Morris et al. (2003) encontró que las personas que consumen pescado una vez a la semana tienen un riesgo 60 % menor de padecer la enfermedad de Alzheimer.

En los pacientes con enfermedad de Alzheimer, el consumo de ácidos grasos Omega-3, 1.700 mg de DHA y 600 mg de EPA por día durante 6 meses ayuda a mejorar la función cognitiva y el deterioro cognitivo lento. (Bannenberget al. 2010)<sup>33</sup>

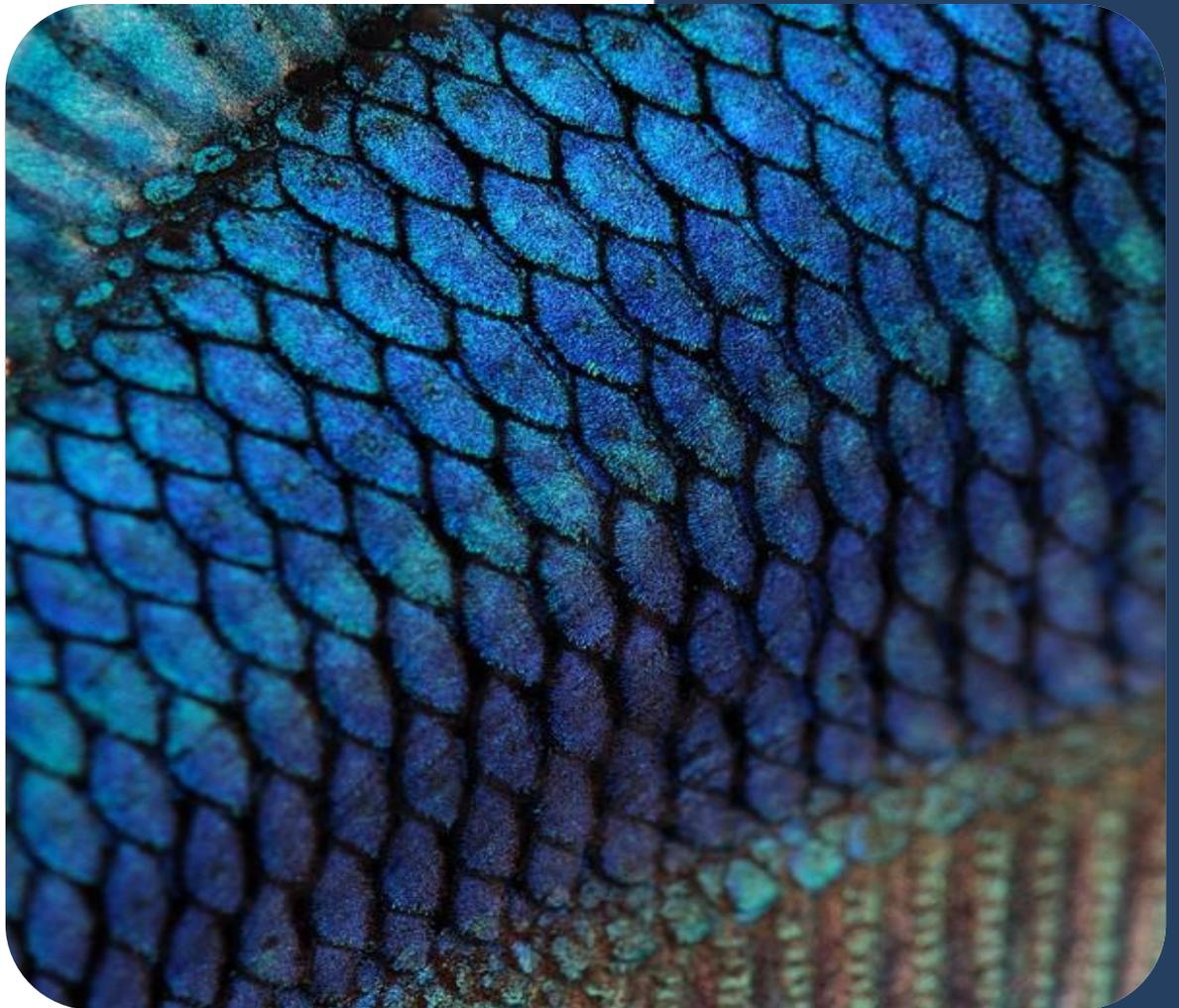
---

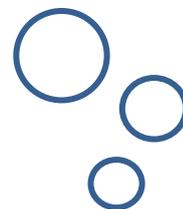
<sup>32</sup>Mary Gaulke (2012) indica que la adición de ácidos grasos Omega-3 en la dieta de las personas con diabetes puede mejorar la calidad de vida. Las investigaciones demuestran que puede reducir los niveles altos de triglicéridos, ajustar los niveles de colesterol, y tal vez incluso mejorar la sensibilidad a la insulina para que la afección sea menos severa.

<sup>33</sup>Gerard Bannenberget al. (2010) describen los beneficios de los ácidos Omega3 sobre las funciones cognitivas tanto en niños como en adultos basándose en evidencia científica.

# Capítulo III

## Representaciones Sociales





La alimentación puede ser tema de estudio de diferentes campos teóricos, debido a que la comida es un lugar de encuentro de diferentes disciplinas científicas al ser el comer un acto que envuelve aspectos físicos, psicológicos, sociales, culturales y económicos (Oseguera, 2001) que conforman una práctica de consumo que involucra desde necesidades fisiológicas hasta representaciones sociales y simbólicas de los alimentos.<sup>34</sup>

El acto de la alimentación cumple un rol social además de nutritivo. Bourdieu (1979) argumenta que las prácticas y las preferencias alimentarias están definidas y construidas según la posición que uno ocupa en el “espacio social”, no son solo elecciones individuales. Por otra parte, según Fischler (1995), comemos según lo que somos y también somos lo que comemos, ya que la alimentación es parte de la construcción individual y nacional de un pueblo.<sup>35</sup>

Con la finalidad de acercarse a la dimensión simbólica y a la representación colectiva de la alimentación mediante una herramienta analítica, se recurre a la definición de las representaciones sociales del pionero de este concepto, Serge Moscovici (1979):

*Modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. La representación social es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a los cuales los hombres hacen inteligibles la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación.*

---

<sup>34</sup> Especialistas de Psicología, establecen las representaciones sociales asociadas al consumo hedónico de alimentos en restaurante. Se observaron aspectos personales, sociales y culturales que permitieron realizar una segmentación psicográfica de acuerdo a las características de diferentes tipos de comensales encontrados.

<sup>35</sup> Este estudio fue realizado por profesionales de Psicología, Sociología y Salud Pública, en el cual el principal objetivo fue detectar principales las representaciones sociales relacionadas con la alimentación en la escuela.



Años más tarde el propio autor afirmaba:

*...Representación social es un conjunto de conceptos, enunciados y explicaciones originados en la vida diaria, en el curso de las comunicaciones interindividuales. En nuestra sociedad se corresponden con los mitos y los sistemas de creencias de las sociedades tradicionales; incluso se podría decir que son la versión contemporánea del sentido común... constructos cognitivos compartidos en la interacción social cotidiana que proveen a los individuos de un entendimiento de sentido común, ligadas con una forma especial de adquirir y comunicar el conocimiento, una forma que crea realidades y sentido común. Un sistema de valores, de nociones y de prácticas relativas a objetos, aspectos o dimensiones del medio social, que permite, no solamente la estabilización del marco de vida de los individuos y de los grupos, sino que constituye también un instrumento de orientación de la percepción de situaciones y de la elaboración de respuestas...<sup>36</sup>*

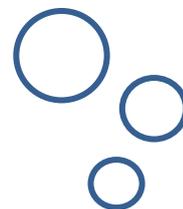
Para ampliar aún más el concepto de representación social se recurre a la definición de Jodelet Denise (1986):

*Imágenes condensadas de un conjunto de significados, sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede, e incluso, dar un sentido a lo inesperado; categorías que sirven para calificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos con quienes tenemos algo que ver.*

*Formas de conocimiento social que permite interpretar la realidad cotidiana, es un conocimiento socialmente elaborado y compartido, un conocimiento práctico que forja las evidencias de nuestra realidad consensual, participa en la construcción de nuestra realidad.*

---

<sup>36</sup> Moscovici (1979) es un Psicólogo social francés que realizó trabajos en el campo de las ciencias del hombre y de la sociedad se caracterizan por una gran innovación han sacudido los paradigmas canónicos de la disciplina, renovado sus métodos de investigación y sus orientaciones, creado una escuela europea de psicología social cuya originalidad es universalmente conocida.



Al hablar de representación social es muy importante poder acceder al pensamiento social, es decir, a aquellos conocimientos, creencias, opiniones, que surgen de la interacción grupal, acerca de los objetos socialmente significativos (Knapp & Suarez, 2003).<sup>37</sup>

Abric (2001) considera que el estudio de las representaciones sociales debe focalizar en la Teoría del Núcleo Central, debido a que permite comprender el desarrollo cognoscitivo y social de las representaciones sociales por medio del análisis de un sistema central y un sistema periférico. El sistema o núcleo central es el código principal de la representación y éste es el que determina su significado total y su estructura, de tal manera que refleja el sistema de valores y la sabiduría popular involucrada en el concepto central de la representación social. El sistema o elementos periféricos son los aspectos que varían en una representación social pero que la alimentan y caracterizan. Esta visión de la Teoría del Núcleo Central permite realizar un análisis de las representaciones sociales como organizaciones jerárquicas con una funcionalidad interna que puede variar pero a la que se debe tratar como una estructura cognitiva organizada y estructurada.

Para Abric (2001) analizar las funciones de las representaciones sociales ayuda a exhibir cómo éstas son fundamentales en la comprensión de la dinámica social, ya que como afirma:

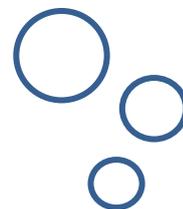
*La representación es informativa y explicativa de la naturaleza de los lazos sociales, intra e intergrupos, y de las relaciones de los individuos con su entorno social. Por eso es un elemento esencial en la comprensión de los determinantes de los comportamientos y de las prácticas sociales. Por sus funciones de elaboración de un sentido común, de construcción de la identidad social, por las expectativas y las anticipaciones que genera, está en el origen de las prácticas sociales. Por sus funciones justificadoras, adaptadoras y de diferenciación social, depende de las circunstancias exteriores y de las prácticas mismas. Es modulada o inducida por las prácticas.*<sup>38</sup>

Rodríguez y García (2007) sugieren que se deben tener en cuenta una serie de aspectos relacionados con la Teoría del Núcleo Central para poder distinguir los elementos centrales y periféricos que configuran una representación social: *su valor simbólico*, es decir

---

<sup>37</sup> Mercado, et al, op cit.

<sup>38</sup> Abric (2001) fue un destacado investigador en el campo de la teoría de las representaciones sociales. Profesor emérito de la Universidad de Aix-Marsella y el ex director del Laboratorio de Psychologie Sociale, aportó la Teoría Núcleo Central y el enfoque estructural en el estudio de las representaciones sociales.



la significación que tiene el elemento para la representación, *su valor asociativo*, o la manera como está asociado con muchos aspectos de la representación y *su valor expresivo*, que corresponde a la frecuencia de aparición de un término. Esto lleva a considerar que dentro del discurso de las personas es necesaria una aproximación que permita estudiar de manera ordenada la frecuencia, las asociaciones y los significados adjudicados a los conceptos de la representación social para poder conocerla y disgregarla. Desde este punto de vista la comprensión de características asociadas a una práctica de consumo tan cotidiana como la alimentación que conforman costumbres y cultura, permite conocer sus características y particularidades e incluso provee elementos que orienten el diseño de políticas de educación responsable acordes con las expectativas de una sociedad más libre y autocontrolada en el consumo de alimentos.<sup>39</sup>

Las representaciones sociales definidas por Moscovici como "universos de opinión", pueden ser analizadas con fines didácticos y empíricos en tres dimensiones: la información, el campo de representación y la actitud.

La información, es la organización o suma de conocimientos con que cuenta un grupo acerca de un acontecimiento, hecho o fenómeno de naturaleza social. Conocimientos que muestran particularidades en cuanto a cantidad y a calidad de los mismos; carácter estereotipado o difundido sin soporte explícito; trivialidad u originalidad en su caso.

*Dimensión o concepto, se relaciona con la organización de los conocimientos que posee un grupo respecto a un objeto social. (Moscovici, 1979)*

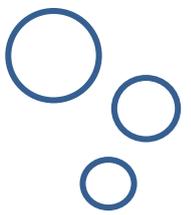
Por lo tanto, esta dimensión conduce necesariamente a la riqueza de datos o explicaciones que sobre la realidad se forman los individuos en sus relaciones cotidianas.

El campo de representación, expresa la organización del contenido de la representación en forma jerarquizada, variando de grupo a grupo e inclusive al interior del mismo grupo. Permite visualizar el carácter del contenido, las propiedades cualitativas o imaginativas, en un campo que integra informaciones en un nuevo nivel de organización en relación a sus fuentes inmediatas.

*Nos remite a la idea de imagen, de modelo social, al contenido concreto y limitado de las proposiciones que se refieren a un aspecto preciso del objeto de representación. (Moscovici, 1979)*

---

<sup>39</sup> Mercado, et al, op cit.



Banchs (1984) hace suya la definición de Moscovici aunque agrega que:

*( ... ) debe analizarse en función de la totalidad del discurso sobre un objeto y no sólo en un párrafo o en una frase.*

Pone énfasis en el carácter global del campo de representación y la dificultad metodológica para abarcarlo.

La actitud, es la dimensión que significa la orientación favorable o desfavorable en relación con el objeto de la representación social. Se puede considerar como la dimensión que suele resultar más estudiada por su implicación comportamental y de motivación. Si bien esta clasificación no sustenta ninguna jerarquía o prioridad, el propio Moscovici lanza la hipótesis de su cronología que, al verse en conjunto, completa la estructura de la representación en términos de contenido y de sentido. Señala Moscovici:

*Se deduce que la actitud es la más frecuente de las tres dimensiones y, quizá, primera desde el punto de vista genético. En consecuencia, es razonable concluir que nos informamos y nos representamos una cosa únicamente después de haber tomado posición y en función de la posición tomada.<sup>40</sup>*

Existen determinados procesos que muestran como lo social se apodera de un objeto, de una información, de un acontecimiento y los transfigura.

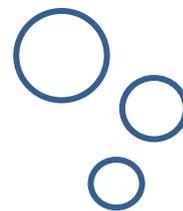
Estos procesos básicos en la generación y el funcionamiento de las representaciones sociales son la objetivación y el anclaje, los que se combinan para hacer comprensible la realidad obteniendo un conocimiento práctico y funcional, permitiéndonos desenvolvernos en situaciones de la vida cotidiana.

Muchas de las cosas que conocemos y de las que hablamos continuamente no tienen una realidad concreta (el amor, la amistad, la educación, entre otras tantas), no obstante en nuestra vida diaria las vemos o hablamos de ellas como si fueran cosas concretas y tangibles.

Son tres las fases involucradas en el proceso de objetivación, a continuación se detalla cada una de ellas para su mejor comprensión.

---

<sup>40</sup> Mora (2002) es Dr. en Psicología Social, aborda el desarrollo del modelo de las representaciones sociales, considerando su definición y condiciones de emergencia; su dinámica y sus dimensiones; así como las determinaciones que socialmente la generan, en la versión inicial de Moscovici.



La selección de la información, selecciona y descontextualiza ciertas informaciones de la idea o entidad que se objetiva, en otras palabras actúa como un filtro que retiene ciertos elementos y rechaza otros, esto hace que la información sea más abordable y más fácilmente accesible de atender, así como ocurre en el caso de la transformación de ideas científicas a conocimientos cotidianos.

El esquema figurativo o Núcleo figurativo, es la materialización de una entidad abstracta en una imagen. Cabe mencionar que el núcleo figurativo captura la esencia del concepto, teoría o idea que se trate de objetivar, a través de la condensación de elementos de información y evacuación de elementos más conflictivos, permitiendo a las personas conversar y comprender de forma más sencilla las cosas, a los demás y a nosotros mismos. En particular, su uso en diferentes circunstancias lo convertirá en un hecho natural.

La naturalización, permite la sustitución de conceptos abstractos por imágenes; dicho de otra manera, la transformación de un concepto en una imagen pierde su carácter simbólico, convirtiéndose en una realidad con existencia autónoma, de esta forma la distancia que separa lo representado del objeto desaparece de modo que las imágenes sustituyen a la realidad. (Morales, 1994)<sup>41</sup>

Para concluir con la objetivación de una representación social, hay que recordar que todas las definiciones intentan explicar el paso de un conocimiento científico al dominio público y que el segundo proceso de formación de una representación social, el anclaje, se liga al primero en forma natural y dinámica. (Martin Mora, 2002)<sup>42</sup>

En el caso del proceso de anclaje, se incorpora lo desconocido en un sistema de categorías y especificaciones conocidas, permitiendo la transformación de lo extraño en algo familiar, es decir, hacer inteligible lo que no es familiar. El funcionamiento de este proceso puede ser descrito a través de dos modalidades. La primera es la introducción del objeto de representación en un marco de referencia conocido preexistente donde un grupo social se enfrenta a un fenómeno extraño o una idea nueva, en el cual los sistemas de pensamiento de grupo constituyen puntos de referencia con los que se puede “amortiguar” el impacto de lo extraño. La segunda es la instrumentalización social del objeto representado que posibilita la inserción de las representaciones en la dinámica social, haciéndolas instrumentos útiles de comunicación y comprensión. Por una parte, las representaciones se convierten en sistemas de lectura de la realidad social, expresando y contribuyendo a desarrollar los valores sociales existentes. Y por otra parte, el anclaje posibilita que las personas puedan comunicarse en los grupos a los que pertenecen bajo criterios comunes, con un mismo lenguaje para comprender los acontecimientos, las personas o grupos.

---

<sup>41</sup> Morales, et al (1994), en su libro se ha querido subrayar la importancia que la evolución, el ambiente y la cultura tienen en nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos socialmente.

<sup>42</sup> Mora (2002), op cit.



En la actualidad puede haber distintas representaciones sociales sobre un mismo objeto o situación, a su vez estas pueden ser compartidas dentro de un mismo grupo de personas si entre ellas existe una ideología y/o perfil sociodemográfico en común. No obstante, las representaciones sociales no se tratan de construcciones estáticas sino reelaboraciones y cambios en las concepciones de los objetos sociales. Tales transformaciones son dependientes de la magnitud del impacto que causen las prácticas contradictorias, así tenemos a la modificación lenta, donde las prácticas contradictorias generan una resistencia de los esquemas extraños de comportamiento, haciendo que la representación social pueda permanecer sin modificarse durante un tiempo, para llegar finalmente a cambiar.

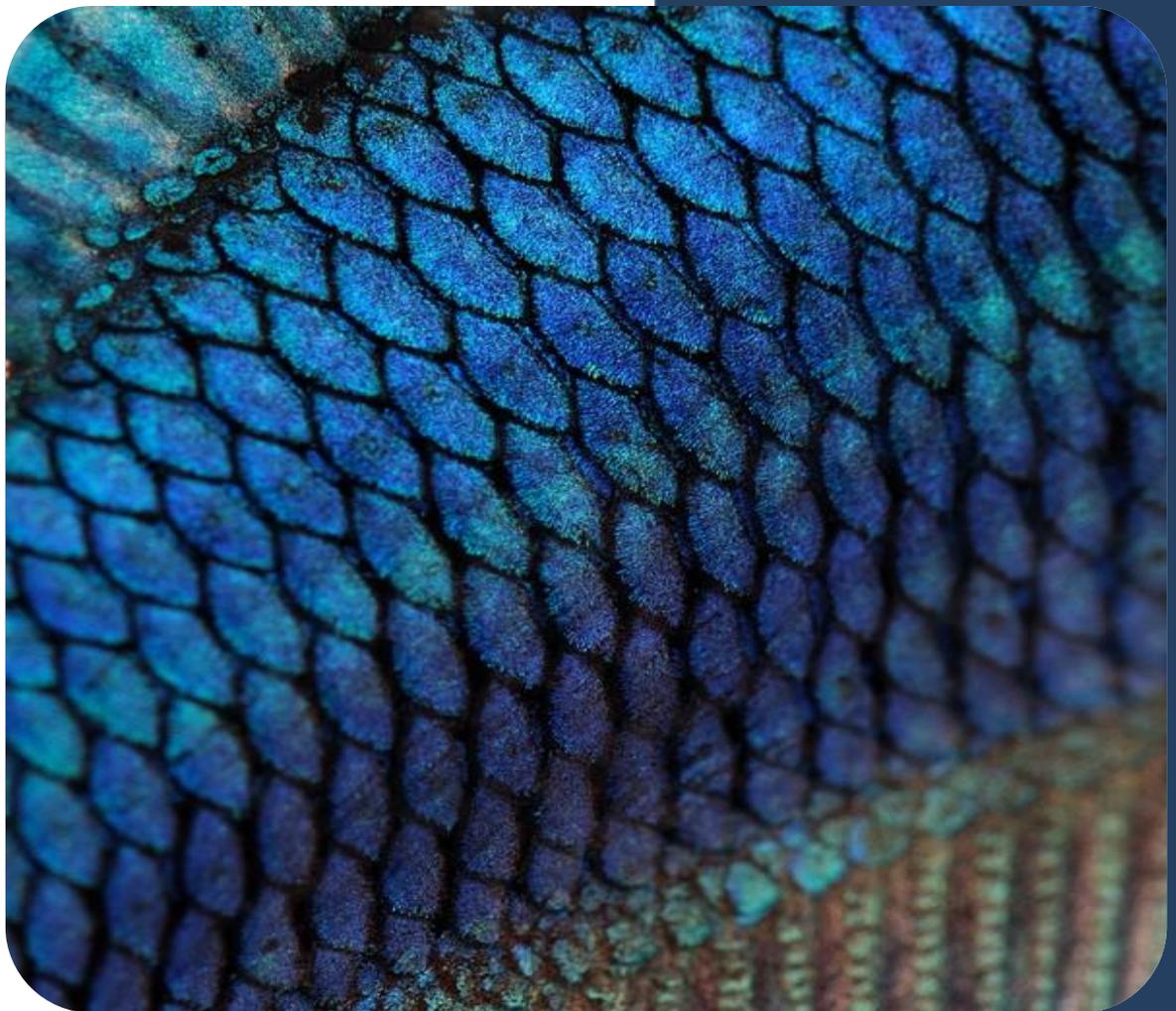
La modificación progresiva se da cuando las nuevas prácticas no son totalmente contradictorias con la representación social, por lo tanto, los esquemas extraños pueden modificarla sin alterar su esencia. Y las grandes modificaciones de las representaciones sociales son un tipo de transformaciones que suceden cuando las prácticas contradictorias llegan a afectar directamente la esencia de la representación. (Morales J, 1994)<sup>43</sup>

Los estudios realizados sobre las representaciones sociales han abarcado diversos temas como la violencia, la salud en general, el género, la educación. Sin embargo, son pocos las investigaciones que han estudiado el proceso de la alimentación y nutrición.

---

<sup>43</sup> Morales, et al. (1994), op cit.

# Diseño Metodológico





El presente trabajo de investigación es de tipo cualicuantitativo. Por un lado, es cualitativo ya que busca explorar las relaciones sociales y describir la realidad tal como lo describen las amas de casa, y por otro es cuantitativo con respecto a las variables conocimiento, prácticas y actitudes que serán medidas mediante una encuesta CAP, ya que el objetivo es cuantificar y medir un fenómeno gracias al uso de cuestionarios y al tratamiento estadístico de las informaciones recogidas.

Según el análisis y alcance de los resultados de este estudio el diseño es transversal descriptivo, ya que los datos se van a recolectar en un único periodo de tiempo. Intenta describir que es lo que las amas de casa saben, piensan y conocen sobre el pescado. La muestra no probabilística fue seleccionada por conveniencia.

La unidad de análisis es cada una de las amas de casa entrevistadas que viven en la ciudad de Mar del Plata.

Las variables a desarrollar son las siguientes:

## Edad

### **Edad**

Definición conceptual: período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo.<sup>44</sup>

Definición operacional: período de tiempo transcurrido a partir del nacimiento de las amas de casa que residen en la ciudad de Mar del Plata. El indicador será años cumplidos y se trabajará solamente con mujeres mayores de 18 años.

---

<sup>44</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Edad\\_biol%C3%B3gica](http://es.wikipedia.org/wiki/Edad_biol%C3%B3gica)



## Nivel Educativo

### Nivel educativo

Definición conceptual: grado de aprendizaje que adquiere una persona a lo largo de su formación en una institución educativa formalizada.<sup>45</sup>

Definición operacional: grado de aprendizaje que adquieren las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata, a lo largo de su formación en una Institución educativa formalizada, siendo sus categorías las siguientes:

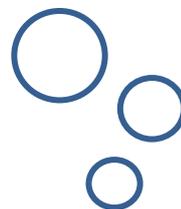
Nivel educativo
Sin instrucción
Primaria incompleta
Primaria completa
Secundario incompleto
Secundario completo
Terciario incompleto
Terciario completo
Universitario incompleto
Universitario completo

## Conocimiento

### **Conocimiento sobre las propiedades nutricionales del pescado**

Definición conceptual: conjunto organizado de datos significativos y pertinentes que posee la persona sobre las propiedades nutricionales del pescado.

<sup>45</sup> <http://live2helpyou.blogspot.com.ar/2009/06/que-es-el-nivel-educativo-sube-o-baja.html>



**Definición operacional:** conjunto organizado de datos significativos y pertinentes que poseen las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata sobre las propiedades nutricionales del pescado.

Lo que se evalúa en esta variable es el conocimiento y su magnitud, por eso se considerará el grado de conocimiento como a la cantidad de respuestas acertadas de la siguiente forma:

Grado de conocimiento	
Excelente	10 respuestas correctas
Muy bueno	8 a 9 respuestas correctas
Bueno	5, 6 y 7 respuestas correctas
Regular	3 a 4 respuestas correctas
Malo	0, 1 y 2 respuestas correctas

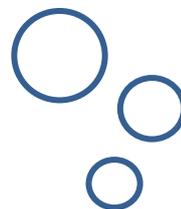
## Actitud

### Actitud para recibir nueva información sobre el pescado

**Definición conceptual:** postura, tendencia, una disposición a recibir o no, nueva información acerca del pescado. Es una variable intermedia entre la situación y la respuesta a dicha situación.

**Definición operacional:** postura que adoptan las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata acerca de recibir o no, nueva información acerca del pescado.

Se medirá mediante preguntas cerradas.



## Prácticas

### Presencia de consumo de pescado

Definición conceptual: inclusión o exclusión del consumo de pescado en la alimentación de un individuo.

Definición operacional: inclusión o exclusión del consumo de pescado en la alimentación de las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata.

Se evaluará mediante una pregunta cerrada la presencia de consumo de pescado.

### Frecuencia de consumo

Definición conceptual: número de veces que ciertos alimentos son consumidos por un individuo.<sup>46</sup>

Definición operacional: número de veces que el pescado es consumido por las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata.

La frecuencia de consumo será determinada por medio de una escala que resume la cantidad de veces que consume pescado el encuestado, de la siguiente manera:

Frecuencia de consumo
Menos de una vez al mes
Una vez al mes
Una vez cada 15 días
Una vez a la semana
2 ó 3 veces por semana
Entre 4 y 6 veces por semana
Todos los días

<sup>46</sup> <http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional/metodos-dieteticos/479-metodos-para-evaluar-el-consumo-de-alimentos>



## Lugares de compra de pescado

Definición conceptual: sitio donde se obtiene pescado para su consumo.

Definición operacional: sitio donde las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata obtienen pescado para su consumo.

Esta variable va a ser medida mediante una pregunta cerrada con varias opciones.

Lugares de compra de Pescado
Pescadería
Supermercado
Entrega a domicilio
Se lo regalan
Otro

## Tipo de especies de pescado consumidas

Definición conceptual: variedades de pescados elegidos por un individuo para ser incluidos en su alimentación.

Definición operacional: variedades de pescados elegidos por las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata, para ser incluidos en su alimentación.

Será medida mediante una pregunta abierta.



### Formas de preparación de pescado más utilizadas

Definición conceptual: modo de cocción utilizados por la población para la elaboración del pescado.

Definición operacional: modo de cocción utilizados por las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata, para la elaboración del pescado.

Será medida mediante una pregunta abierta.

## Representaciones Sociales

### Representaciones sociales sobre la inclusión de pescado en la alimentación familiar

Definición conceptual: *“modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. Es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación.”*<sup>47</sup>

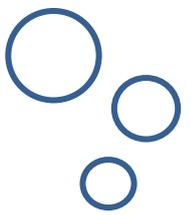
Definición operacional: modalidad particular del conocimiento de las amas de casa mayores de 18 años que residen en la ciudad de Mar del Plata, cuya función es la elaboración de comportamientos y la comunicación entre individuos.

Se entrevistará a cada una de las amas de casa seleccionadas. Las preguntas a realizar son las siguientes:

- 1- ¿Qué sabe usted sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar?
- 2- ¿Qué hace usted para incluir al pescado en la alimentación del hogar?
- 3- ¿Qué cree sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar?

---

<sup>47</sup> Moscovici, Serge. *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires: Huemul, 1979



A continuación se presentan el consentimiento informado y la encuesta utilizada para la recopilación de datos:



## **Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre el consumo de pescado**

**Amas de casa de 18 años o más**

RELEVAMIENTO EN LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA	
Nº de encuesta:	
Barrio:	Fecha: ... /... /2014

**“Representaciones Sociales, Conocimientos, Prácticas y Actitudes sobre el consumo de pescado”** es una investigación que estoy realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciatura en Nutrición, por lo que dicha encuesta solo se lleva a cabo con fines académicos. Se garantiza el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los encuestados. Exigido por ley.

Los resultados que se obtengan serán manejados en forma anónima.

Por esta razón le solicito su autorización para participar en este estudio, que consiste en responder el siguiente cuestionario. La decisión de participar es voluntaria.

Grisel Aranzabe

**Carrera de Lic. En Nutrición  
Facultad de Ciencias Médicas, Universidad FASTA**

Firma: .....



## Datos Generales

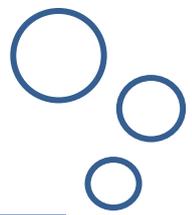
1. Edad:

2. Nivel educativo

- Sin instrucción
- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundario incompleto
- Secundario completo
- Terciario incompleto
- Terciario completo
- Universitario incompleto
- Universitario completo
- Posgrado

3. ¿Realiza otras actividades además de las tareas del hogar?

- Trabaja tiempo completo
- Trabaja medio tiempo
- Trabaja temporalmente
- Realiza actividades no remuneradas
- No realiza otra actividad
- Otra. (Especificar).....



### Conocimientos

4. Indicar verdadero o falso acerca de las siguientes afirmaciones respecto a las propiedades **nutricionales** del pescado. Si no lo sabe dejar el espacio en blanco.

V	ó	F
<input type="checkbox"/>		El pescado no es una buena fuente de proteínas
<input type="checkbox"/>		El pescado contiene Omega-3
<input type="checkbox"/>		Consumir pescado entre 2 y 3 veces por semana ayuda a disminuir los niveles de colesterol
<input type="checkbox"/>		Los ácidos grasos que contiene el pescado son muy importantes para el desarrollo cerebral y crecimiento de los niños
<input type="checkbox"/>		El pescado no contiene vitaminas
<input type="checkbox"/>		El consumo de 2 a 3 veces por semana de pescado tiene un efecto protector para la prevención y tratamiento del cáncer.
<input type="checkbox"/>		El pescado tiene un contenido muy bajo de fósforo
<input type="checkbox"/>		El consumo de pescado no es bueno en el embarazo
<input type="checkbox"/>		El pescado contiene propiedades que ejercen una importante acción preventiva de las enfermedades cardiovasculares
<input type="checkbox"/>		El pescado contiene propiedades que ayudan a prevenir el Alzheimer

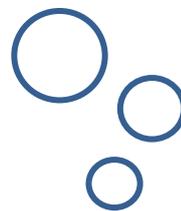
### Actitudes

5. ¿Esta interesada en recibir información acerca del pescado?

- Si → Pasar a pregunta 6
- No → Pasar a pregunta 8

6. ¿Sobre que le interesaría recibir información? (Opción múltiple)

- Información nutricional
- Beneficios para la salud
- Conservación
- Formas de preparación
- Aprender a detectar si es fresco
- Otra. (Especificar) .....



7. ¿Bajo que modalidad le gustaría recibir información? (Opción múltiple)

- Taller de cocina
- Charla informativa
- Folleto informativo
- Recibir información al correo electrónico
- Otra. (Especificar) .....

### Prácticas

8. ¿Consume pescado?

- Si           →       Pasar a pregunta 10
- No           →       Pasar a pregunta 9

9. ¿Cuáles son las principales razones por las cuales no consume pescado? (Opción múltiple)

- Falta de costumbre
- No es rendidor
- Precio elevado
- Feo olor
- Presencia de espinas
- Dificultad en la cocción
- Otra razón. (Especificar).....

10. ¿Con qué frecuencia consume pescado?

- Menos de una vez al mes
- Una vez al mes
- Una vez cada 15 días
- Una vez por semana
- 2 ó 3 veces por semana
- Entre 4 y 6 veces por semana
- Todos los días



11. En los últimos años, usted consume pescado:

- Mucho más
- Más
- Lo mismo
- Menos
- Mucho menos

12. Si usted modifico el consumo, ¿porque cree que lo hizo?

.....

.....

13. ¿En qué lugar compra pescado con mayor frecuencia? (Única opción)

- Pescadería
- Supermercado
- Entrega a domicilio
- Se lo regalan
- Otro. (Especificar).....

14. Consume mayormente pescado: (Única opción)

- Fresco
- Congelado
- Enlatado
- Otro. (Especificar).....

15. ¿Cuáles son las especies que consume?

1º ..... 3º ..... 5º .....

2º ..... 4º ..... 6º .....



16. Cuando cocina pescado, ¿Qué formas de preparación utiliza mayormente?

1º .....

3º .....

5º .....

2º .....

4º .....

6º .....

### Representaciones Sociales

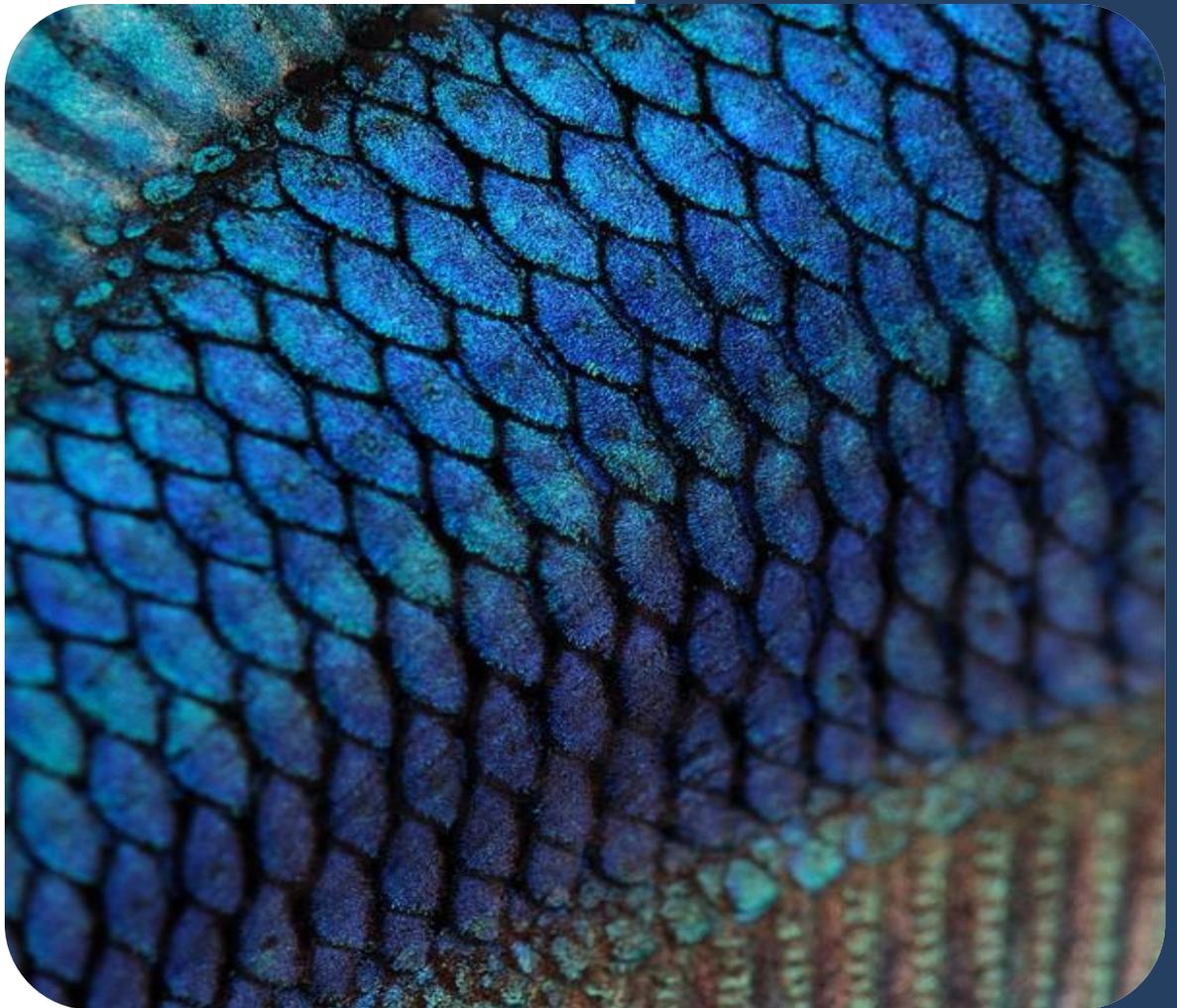
Preguntas de la entrevista:

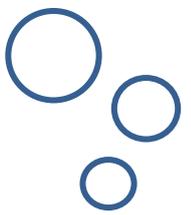
1-¿Qué sabe usted sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar?

2-¿Qué hace usted para incluir al pescado en la alimentación del hogar?

3-¿Qué cree sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar?

# Análisis de Datos





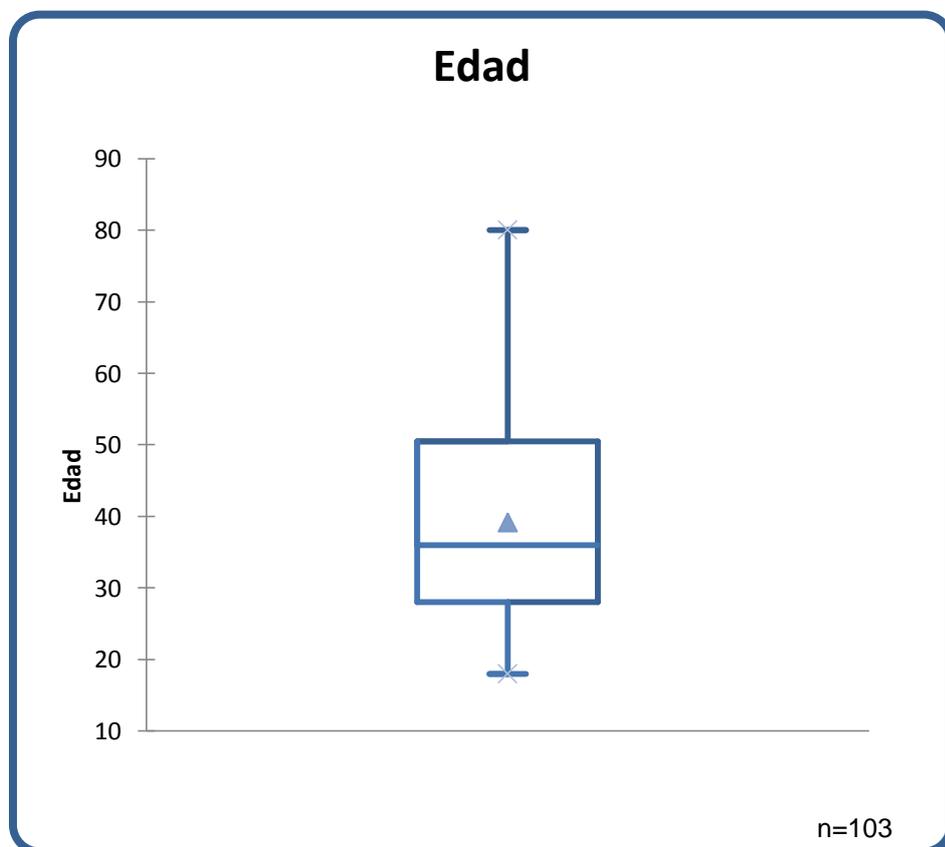
La información que se muestra a continuación es el resultado del análisis de los datos recabados en el estudio, en base a una muestra conformada por 103 amas de casa que residen en la ciudad de Mar del Plata.

En la presente investigación se elabora y utiliza un instrumento con el fin de conocer y analizar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de pescado. Asimismo se indaga sobre aspectos sociodemográficos tales como edad, nivel educativo y nivel de ocupación.

Con el propósito de explorar las relaciones sociales y describir la realidad tal como la experimentan las amas de casa, se realiza una entrevista con el fin de establecer cuales son las representaciones sociales que las mismas tienen sobre su consumo.

En primera instancia se detalla la distribución por edad de la muestra estudiada:

**Gráfico nº 1:** Distribución según edad de la muestra



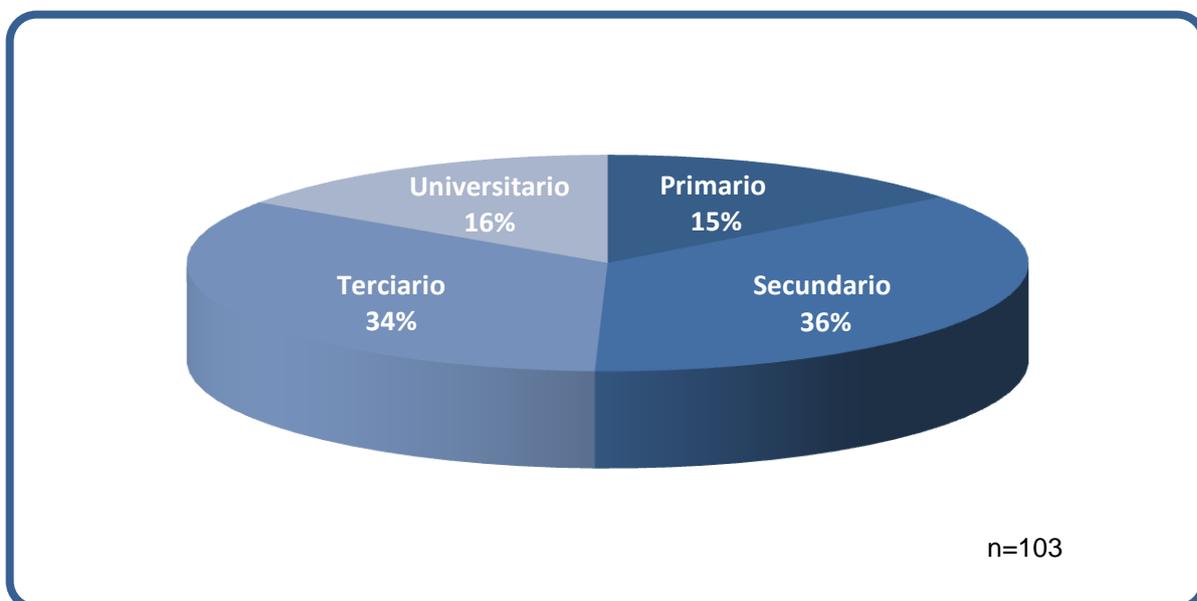
Fuente: Elaboración propia

La franja etaria estudiada varía entre los 18 y los 80 años. Se puede observar que existe una concentración de la muestra entre los 28 y 50 años, con una media de 39 años.



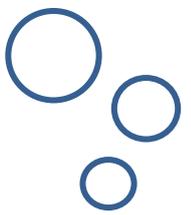
El siguiente gráfico muestra la distribución según el nivel educativo de las amas de casa encuestadas:

**Gráfico nº 2:** Distribución según nivel educativo de la muestra



Fuente: Elaboración propia

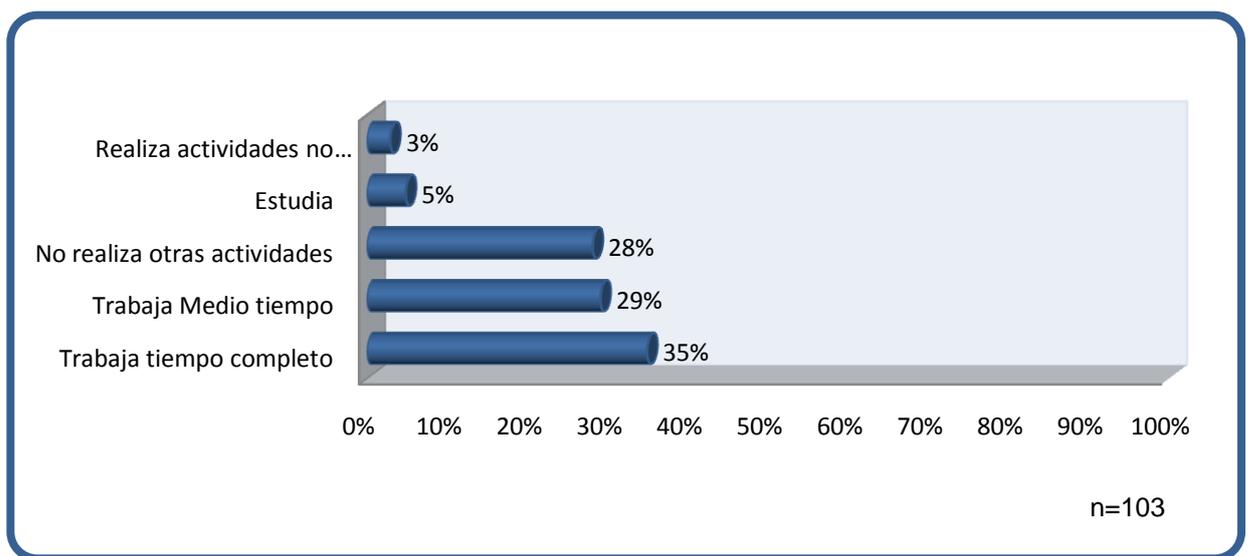
El 85 por ciento de la población encuestada posee un nivel educativo medio/alto, puesto que 36 por ciento tiene estudios secundarios y un 50 por ciento presenta un estudio superior, ya sea terciario o universitario. Únicamente un 15 por ciento de las amas de casa encuestadas posee un nivel educativo bajo, debido a que solo han cursado el nivel primario.



Resulta imprescindible indagar sobre el tiempo que poseen las amas de casa para realizar las tareas del hogar, puesto que luego se analizará si es un factor que se relaciona con las variables de la investigación.

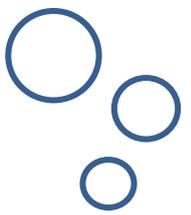
Por este motivo se pregunta a las encuestadas si realizan otras actividades además de las propias del rol de ama de casa. Los resultados obtenidos se expresan en el siguiente gráfico:

**Gráfico nº 3:** Actividades complementarias a las propias del rol de ama de casa



Fuente: Elaboración propia

Como se muestra en el gráfico, alrededor del 65 por ciento de las encuestadas trabaja medio tiempo o tiempo completo además de realizar las tareas del hogar. Solo cerca de un 30 por ciento de las mujeres encuestadas se dedica exclusivamente a realizar las tareas propias del ama de casa.



Para identificar el grado de conocimiento que poseen las amas de casa acerca de las propiedades nutricionales del pescado respondieron un “verdadero o falso” que consta de 10 ítems.

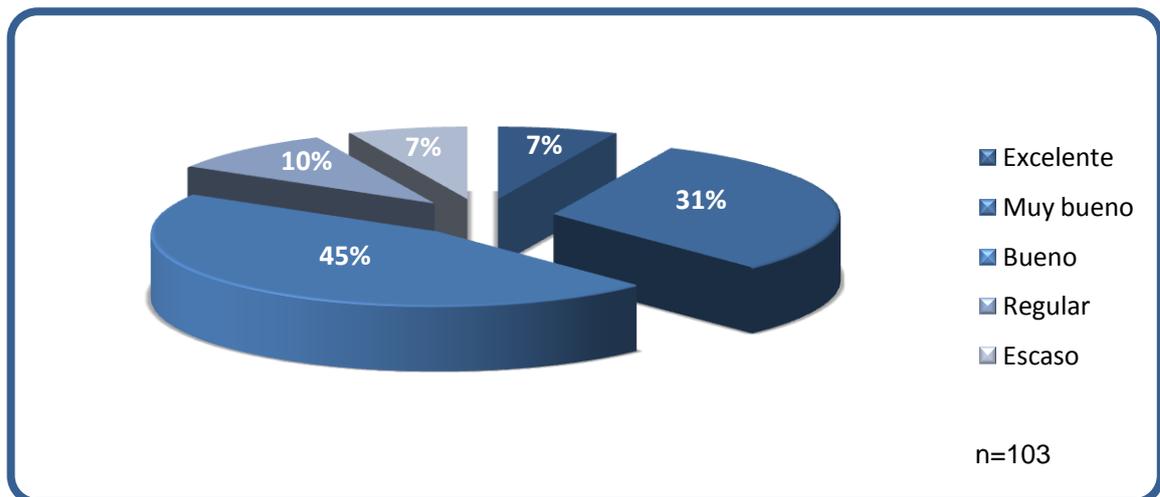
Se construyó la siguiente tabla para identificar las categorías de conocimientos que poseen las encuestadas:

**Tabla n°1:** Categorías del grado de conocimiento

Grado de conocimiento	
<b>Excelente</b>	10 respuestas correctas
<b>Muy bueno</b>	8 a 9 respuestas correctas
<b>Bueno</b>	5, 6 y 7 respuestas correctas
<b>Regular</b>	3 a 4 respuestas correctas
<b>Malo</b>	0, 1 y 2 respuestas correctas

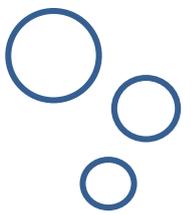
Los resultados obtenidos se observan en el siguiente gráfico:

**Gráfico n° 4:** Grado de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales del pescado



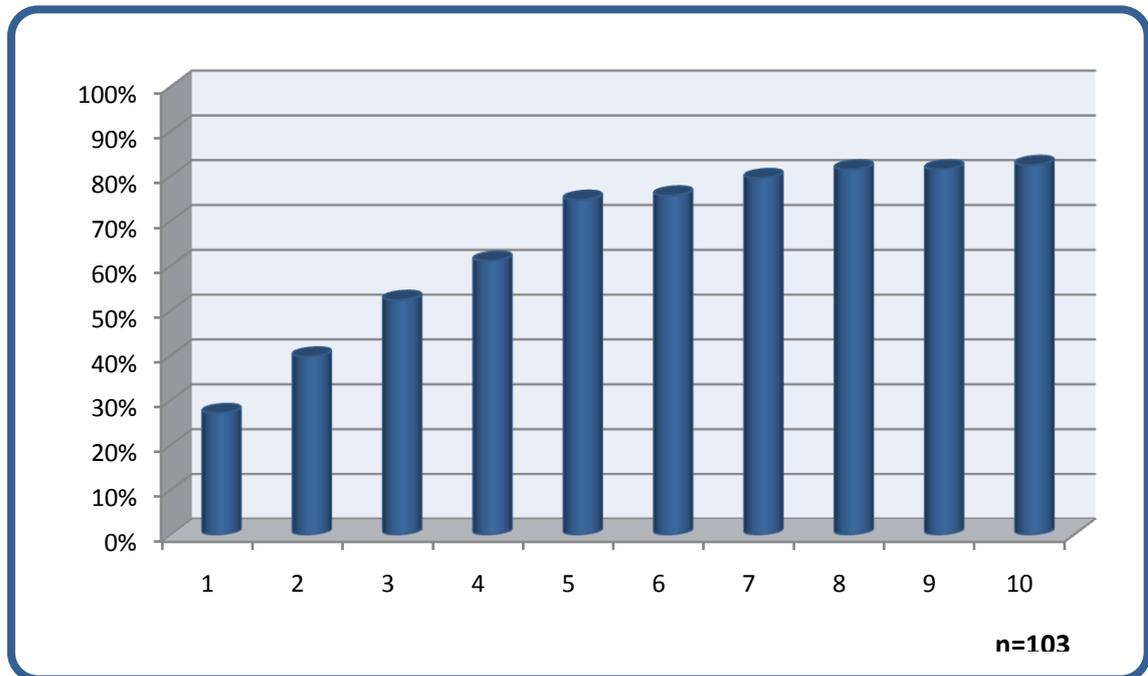
Fuente: Elaboración propia

El 83 por ciento de las amas de casa encuestadas respondieron correctamente cinco preguntas o más, con lo cual se puede deducir que en general la mayoría posee un buen nivel de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales del pescado. Solo un 17 por ciento posee un nivel de conocimiento regular o escaso.



A continuación se presenta el porcentaje de respuestas acertadas en el “verdadero o falso” por las amas de casa respecto a las propiedades nutricionales que posee el pescado:

**Gráfico nº 5: Porcentaje de respuestas acertadas**



#### Referencias

1. El consumo de pescado tiene un efecto protector para la prevención y tratamiento del cáncer
2. El consumo de pescado ejerce un efecto protector para la prevención del Alzheimer
3. El pescado contiene un alto contenido de fósforo
4. El pescado contiene vitaminas
5. El pescado es una buena fuente de proteínas
6. El consumo de pescado ejerce una acción preventiva de las enfermedades cardiovasculares
7. El consumo de pescado tiene efectos beneficiosos para el desarrollo cerebral y crecimiento de los niños
8. El pescado contiene Omega-3
9. El consumo de pescado tiene efectos beneficiosos para la disminución de los niveles de colesterol
10. El consumo de pescado tiene efectos beneficiosos en el embarazo

Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que alrededor del 80 por ciento de las mujeres encuestadas conocen que el consumo de pescado tiene efectos beneficiosos en el embarazo, para el desarrollo cerebral y crecimiento de los niños y para la disminución de los niveles de colesterol. Además conocen que el pescado contiene Omega-3.

Cabe destacar que solo cerca del 30 por ciento conoce que el consumo del pescado ejerce un efecto protector para la prevención y tratamiento del cáncer.



Para analizar si existe relación entre el nivel educativo y el grado de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales del pescado que poseen las amas de casa se utiliza un Test Chi-Cuadrado<sup>48</sup>, registrándose un p-valor de 0,000, que al ser menor que el nivel de significación, produce el rechazo de la hipótesis nula. Es decir, existe evidencia estadística para creer que ambas variables están relacionadas (ver anexo 1). Los resultados del cruzamiento de estas variables se presentan en la siguiente tabla:

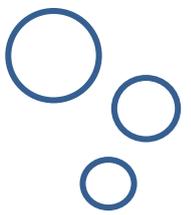
**Tabla n°2:** Tabla de contingencia (Nivel educativo/ Grado de conocimiento)

Nivel educativo/ Grado de conocimiento	Regular	Bueno	Muy Bueno
Primario	7	4	0
Secundario	5	10	0
Terciario	4	23	8
Universitario	2	29	7

Fuente: Elaboración propia

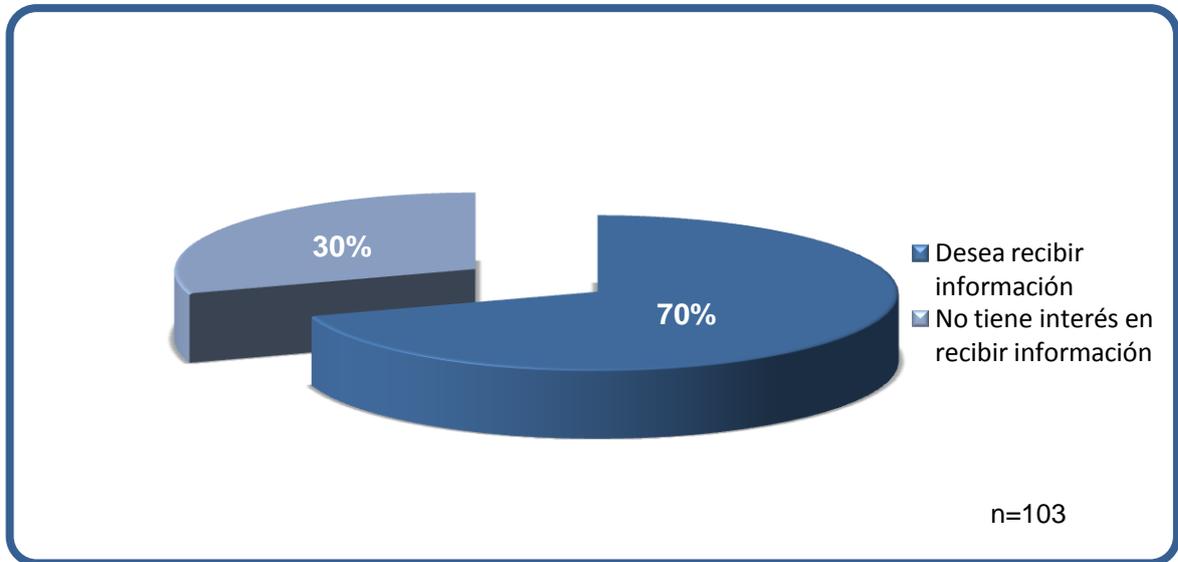
En el análisis sólo se tuvieron en cuenta las categorías centrales, descartando las de valores extremos. Se observa que existe relación entre las variables, debido a que las amas de casa que poseen un mayor nivel educativo, presentan un mayor grado de conocimiento acerca de las propiedades nutricionales del pescado y viceversa.

<sup>48</sup> La prueba de independencia Chi-cuadrado, nos permite determinar si existe una relación entre dos variables categóricas. Es necesario resaltar que esta prueba nos indica si existe o no una relación entre las variables, pero no indaga el grado o el tipo de relación; es decir, no indica el porcentaje de influencia de una variable sobre la otra o la variable que causa la influencia.



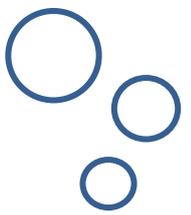
En cuanto a la actitud que presentan las amas de casa a recibir información acerca del pescado, los resultados son los siguientes:

**Gráfico nº 6:** Interés en recibir información acerca del pescado



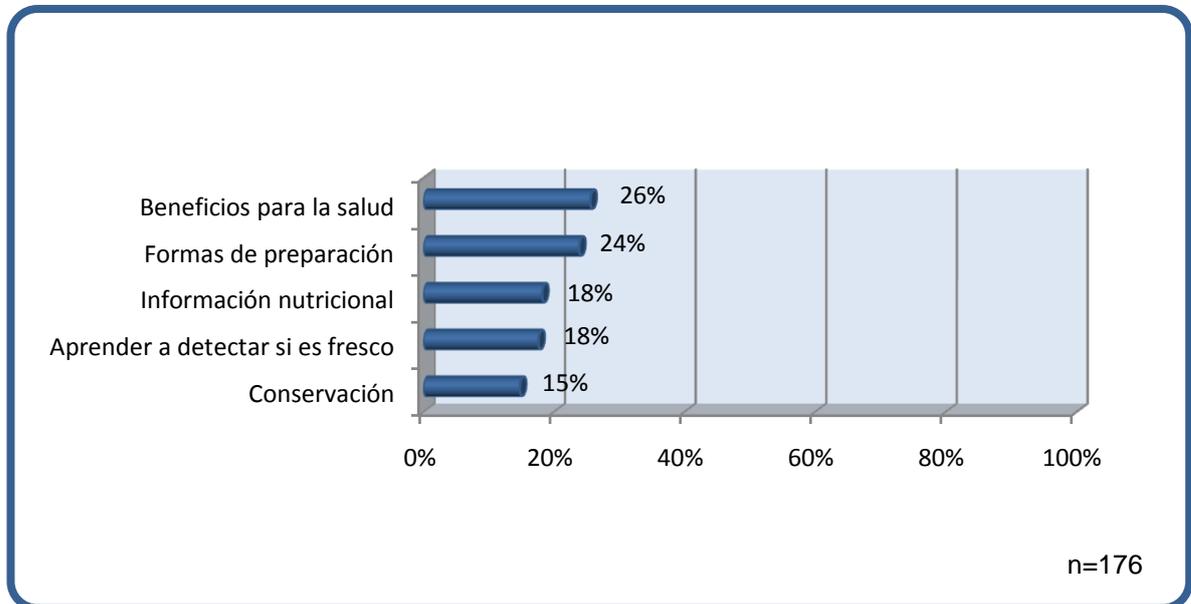
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar la mayoría de las encuestadas (70%) presenta una actitud positiva a recibir información. Éste es un dato relevante ya que es una población que desea ampliar sus conocimientos sobre el tema.



A las amas de casa que presentaban interés se les preguntó sobre qué temas les gustaría que se les brindara información, los resultados arrojados se muestran a continuación:

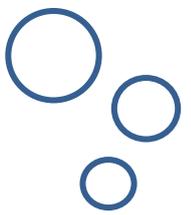
**Gráfico nº 7: Temáticas de interés**



Fuente: Elaboración propia

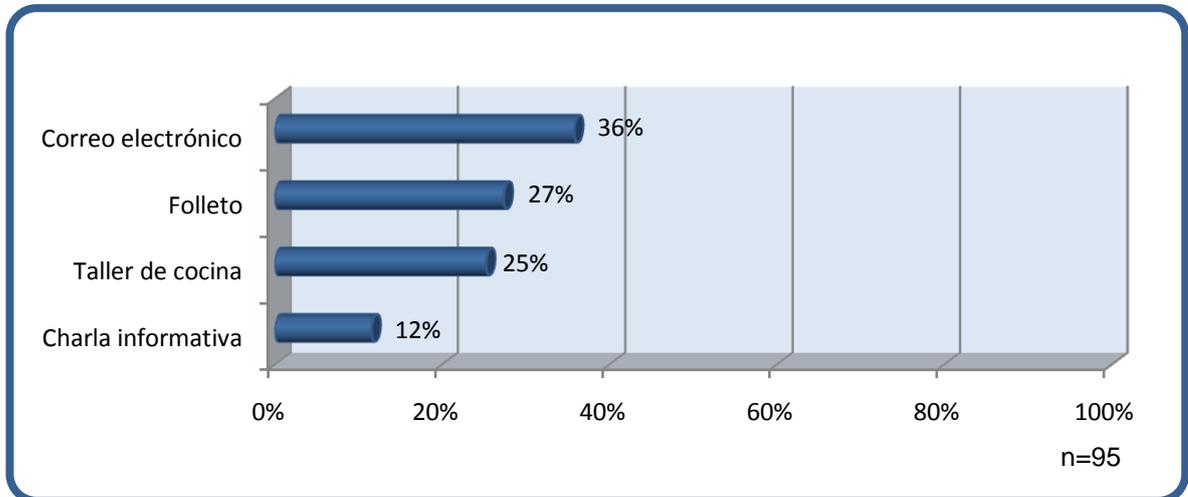
Existe un mayor interés en recibir información acerca de los beneficios para la salud que presenta el pescado (26%) y formas de preparación del mismo (24%). En cuanto a la conservación del pescado hay un interés menor (15%).

Estas temáticas también fueron mencionadas en las entrevistas, las amas de casa referían tener problemas con las formas de preparación, ya que la mayoría conoce pocas y le agradaría conocer más. También varias mujeres refirieron conocer “poco” sobre los beneficios para la salud que posee el pescado. Una gran cantidad de amas de casa destacó su desconfianza en la frescura, por lo cual sería óptimo que se las pueda capacitar para que por sus propios medios aprendan a detectar si el pescado es fresco o no.



Se indagó sobre las modalidades bajo las cuales las encuestadas preferían recibir información, y se obtuvieron los siguientes resultados:

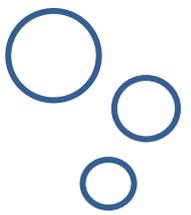
**Gráfico nº 8:** Modalidad para brindar información



Fuente: Elaboración propia

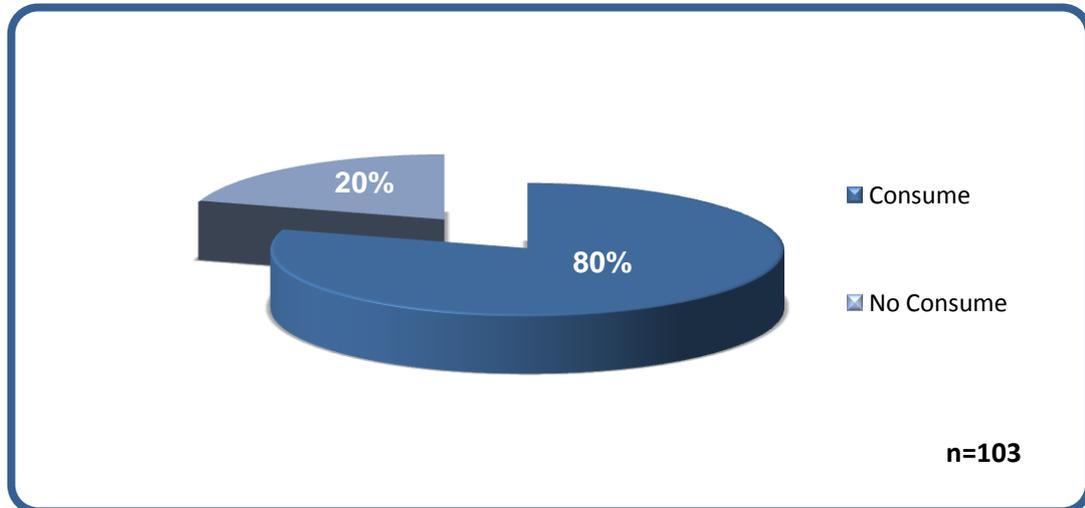
Hay una gran preferencia en recibir información sobre el pescado por medio del correo electrónico (36%). En cuanto a recibir información mediante una charla informativa existe un menor interés (12%).

Estos datos se correlacionan con la falta de tiempo que tienen hoy en día las amas de casa. Por este motivo prefieren la practicidad y la rapidez de recibir información mediante un correo electrónico, y eligen como última opción asistir a una charla, método que les demandaría mucho más tiempo.



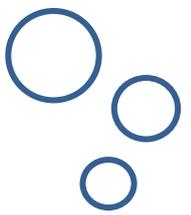
A continuación se analiza el consumo de pescado en las amas de casa encuestadas, los resultados obtenidos se expresan en el siguiente gráfico:

**Gráfico nº 9:** Consumo de pescado



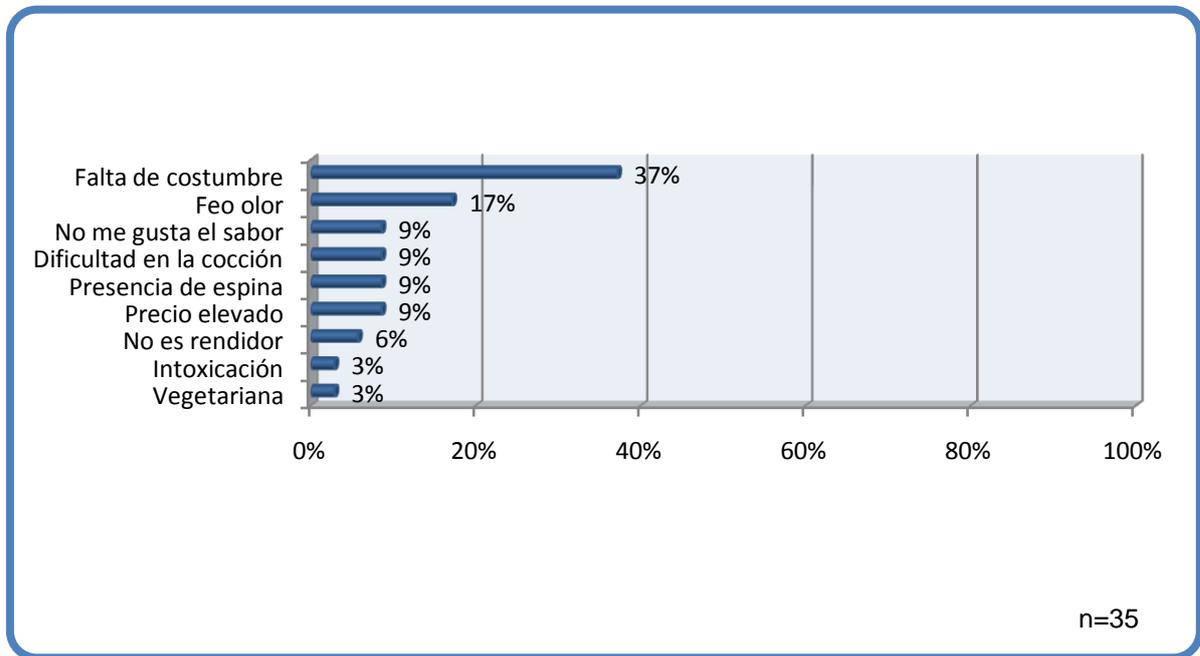
Fuente: Elaboración propia

Es posible observar que la población encuestada posee un consumo elevado de pescado, puesto que casi el 80 por ciento refirió hacerlo.



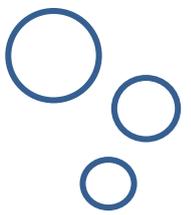
A la población que refirió no consumir pescado se le preguntó cuáles eran las causas por las cuales no lo hacían y se obtuvieron las siguientes:

**Gráfico nº 10:** Motivos por las cuales no consumen pescado



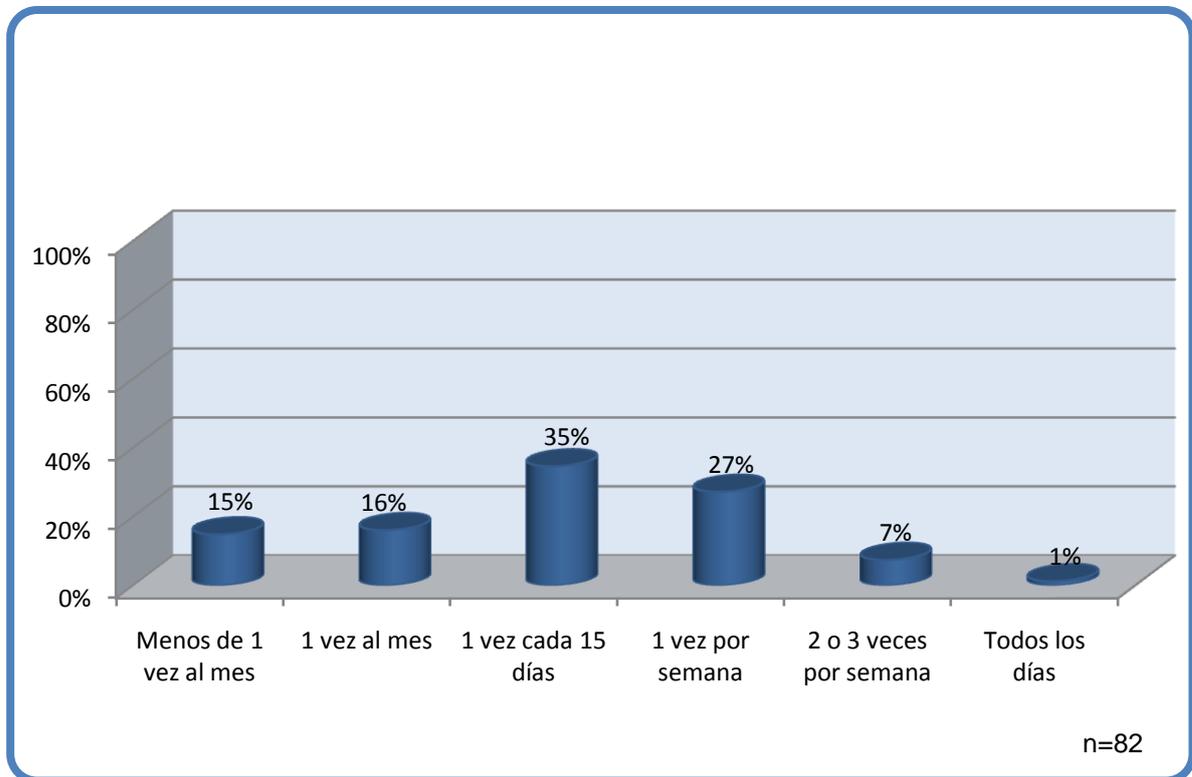
Fuente: Elaboración propia

El principal motivo que nombraron las amas de casa es la falta de costumbre (37 %), el siguiente nombrado es el feo olor que presenta el pescado (17 %). Otras causas nombradas por el 9 por ciento de la población encuestada fueron el desagrado del sabor, la dificultad en la cocción, la presencia de espinas y el precio elevado.



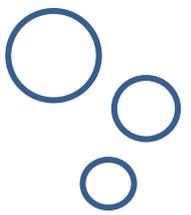
A las amas de casa consumidoras de pescado se les preguntó con qué frecuencia lo consumen:

**Gráfico nº 11:** Frecuencia de consumo de pescado



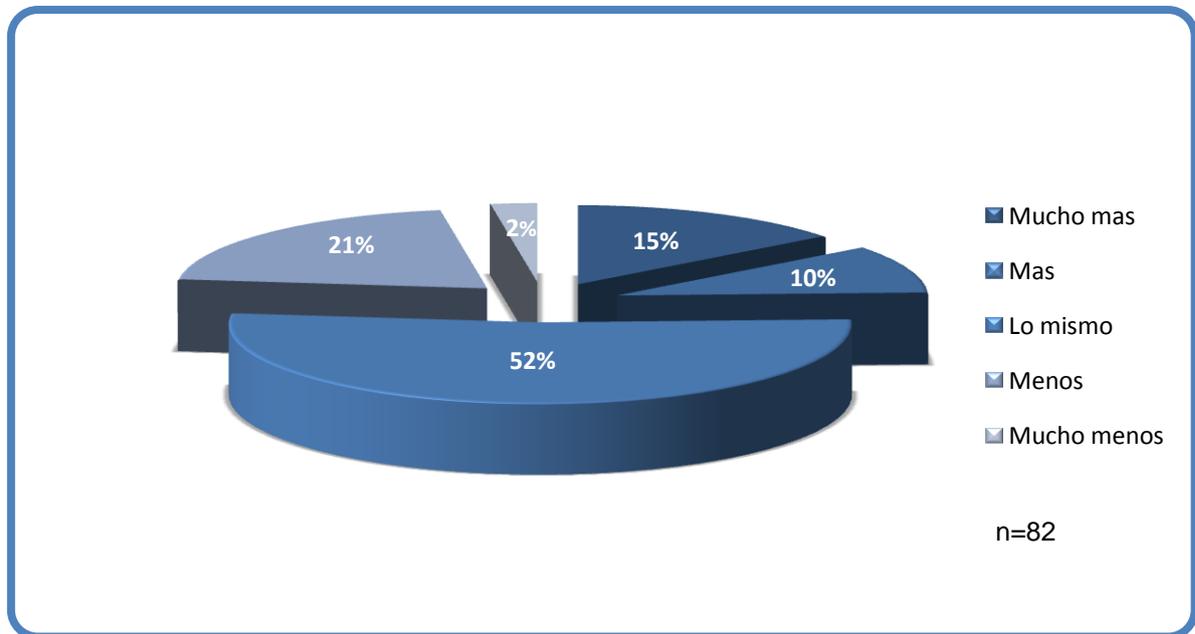
Fuente: Elaboración propia

Tal como se observa el 35 por ciento de la población lo consume cada 15 días, un porcentaje similar (31%) refiere consumirlo 1 vez al mes o menos. Casi el 30 por ciento lo consume 1 vez por semana. Solo el 7% de las amas de casa que consumen 2 a 3 veces por semana cumplen con la recomendación de consumo semanal de los profesionales.



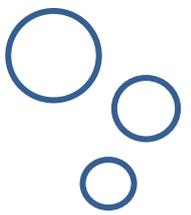
Para verificar si el consumo de pescado en las amas de casa había sufrido variaciones en los últimos años se preguntó si consumían lo mismo, menos o más. Se obtuvieron los siguientes resultados:

**Gráfico nº 12:** Modificación del consumo en los últimos años



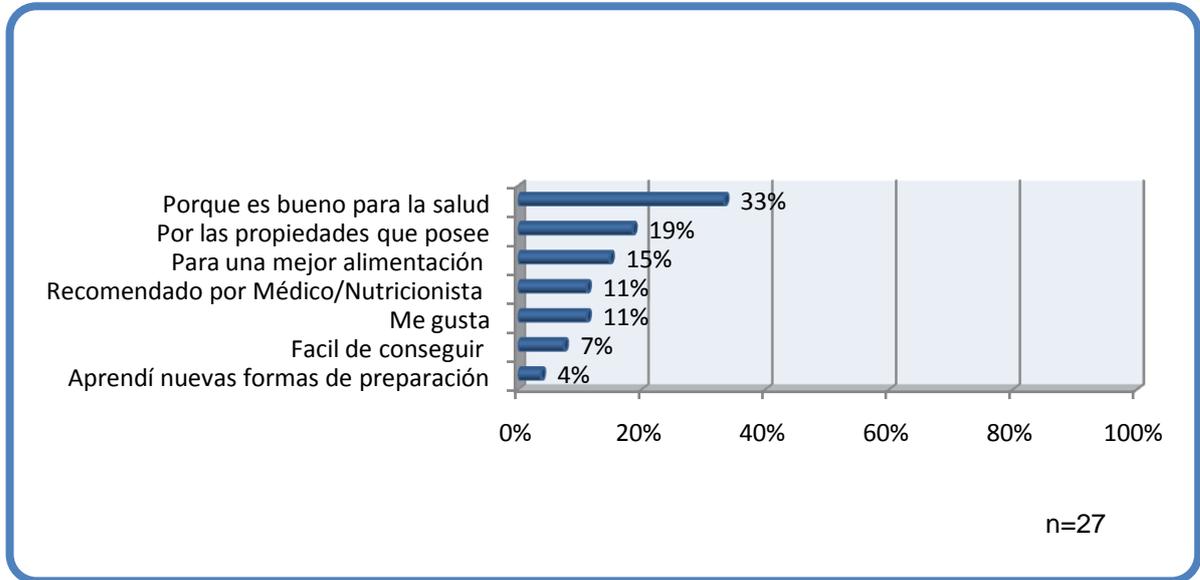
Fuente: Elaboración propia

Aproximadamente el 50 por ciento de la población consumidora de pescado no modificó su consumo en los últimos años. El otro 50 por ciento se encuentra distribuido casi en partes iguales, puesto que un 23 por ciento disminuyó su consumo y un 25 por ciento lo aumentó.



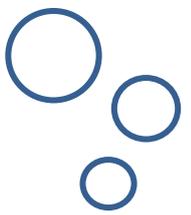
A las amas de casa que aumentaron su consumo de pescado se les pregunto los motivos por los cuales lo hicieron. A continuación se detallan los motivos nombrados:

**Gráfico nº 13:** Motivos del aumento del consumo en los últimos años



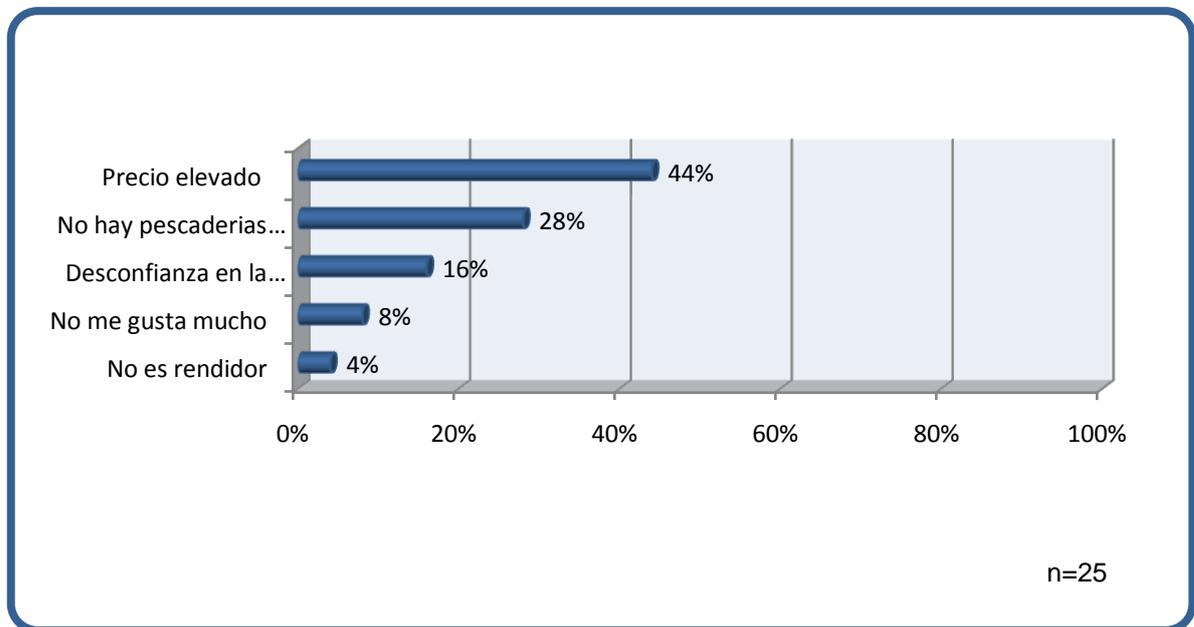
Fuente: Elaboración propia

La causa más relevante que refieren las amas de casa por la cual han modificado favorablemente su consumo es porque “es bueno para la salud”. En segunda instancia, pero con una variación del 14 por ciento se encuentra “por las propiedades que posee”, seguido por “para una mejor alimentación”.



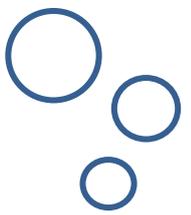
En el siguiente gráfico se expresan los motivos por los cuales el 23 por ciento de las amas de casa encuestadas disminuyeron su consumo:

**Gráfico nº 14:** Motivos de la disminución del consumo en los últimos años



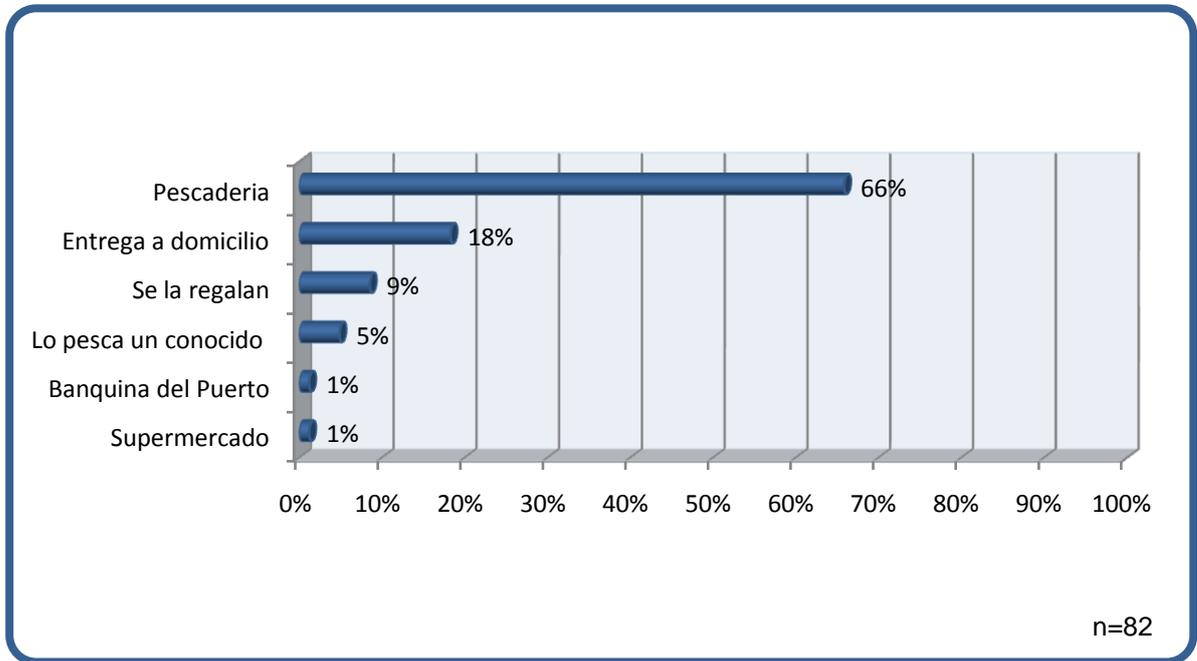
Fuente: Elaboración propia

Un gran porcentaje (44%) refiere que el precio elevado del pescado es el motivo por el cual disminuyó su consumo en los últimos años. Otra de las razones nombradas es la falta de pescaderías cercanas al domicilio (28%). Un porcentaje menor destaca su desconfianza en la frescura como motivo de la disminución de su consumo.



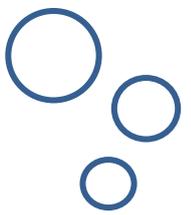
Se preguntó a las encuestadas cuál era el lugar elegido para comprar pescado, y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

**Gráfico nº 15:** Lugar de compra



Fuente: Elaboración propia

La mayoría (66%) de las amas de casa compran en pescaderías. Un 18 por ciento compra pescado mediante la entrega a domicilio.



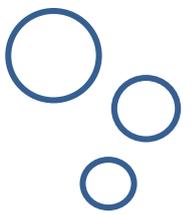
En el siguiente gráfico se muestra el tipo de pescado preferido para el consumo de las amas de casa:

**Gráfico nº 16:** Tipo de pescado consumido



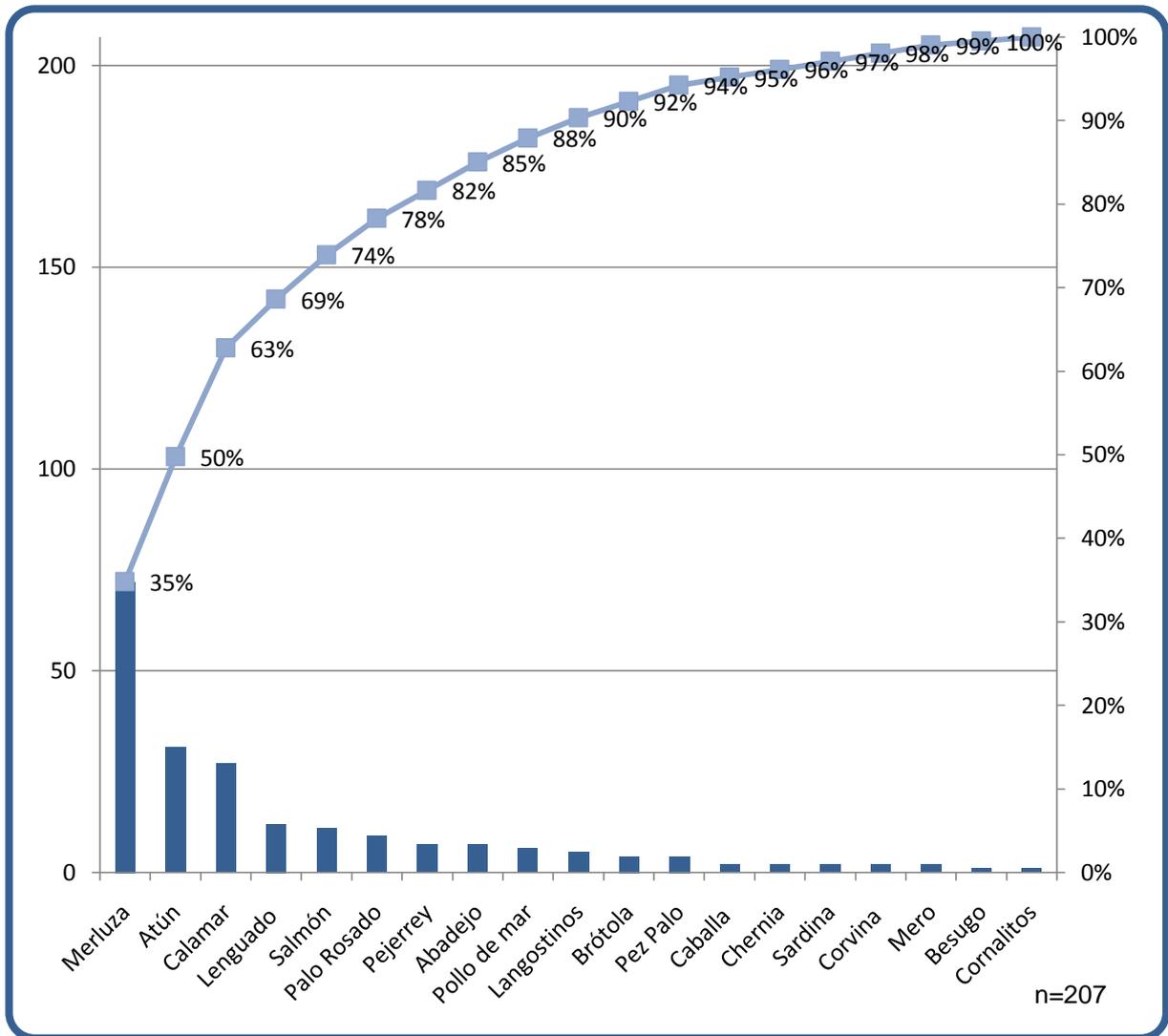
Fuente: Elaboración propia. Imágenes propiedad de <http://www.cocinaycomidasana.com/>

Se destaca la elección de pescado fresco por sobre cualquier otro tipo de consumo. De todos modos el 19 por ciento elige consumirlo enlatado y el 4 por ciento restante congelado.



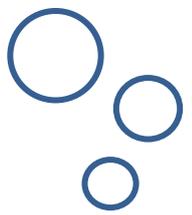
En el siguiente gráfico se exponen las especies de pescado mayormente consumidas por la población estudiada:

**Gráfico nº 17: Especies mayormente consumidas**



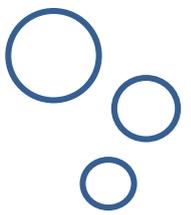
Fuente: Elaboración propia.

En el mismo se observa que la especie más consumida por las amas de casa es la merluza (35%). Éste es un pescado blanco con un contenido bajo de grasas (2 %), su carne es de sabor suave y su olor poco pronunciado. Además sus espinas se pueden quitar con facilidad. Estas pueden ser características por las cuales la merluza se convierte en el pescado mayormente preferido.



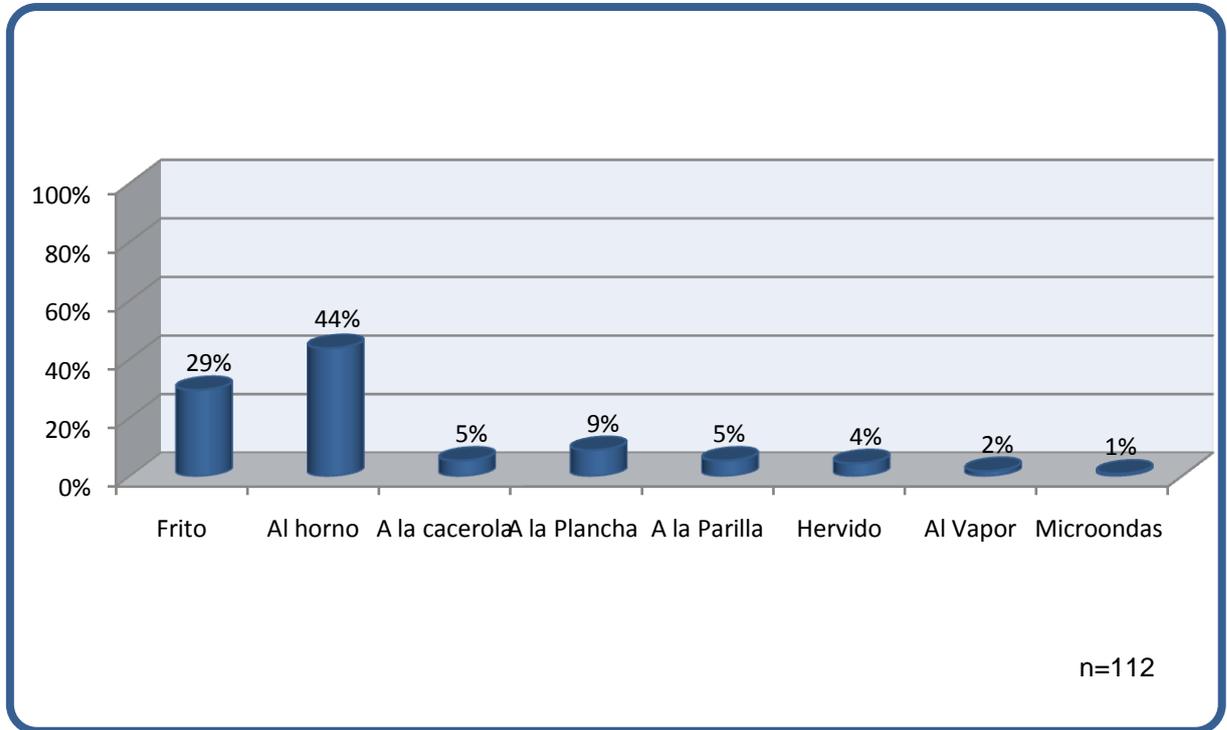
La segunda especie más consumida es el atún, su carne posee un 12 por ciento de grasa, lo que lo convierte en un pescado graso, pero se trata de una grasa rica en ácidos grasos omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre. El atún es el pescado que posee más contenido en proteínas de alto valor biológico (23 gramos por 100 gramos), superior incluso a las carnes. Si se compara con la mayoría de pescados, sobresalen de su composición nutritiva diversas vitaminas y minerales. Entre las vitaminas del grupo B destacan la B2, B3, B6, B9 y B12. El contenido en esta última supera al de las carnes, huevos y quesos, alimentos que son fuente natural de esta vitamina.

La tercera especie mayormente consumida es el calamar (13%). Éste es un molusco que presenta 17 gramos de proteínas cada 100 gramos, su contenido de grasa es bajo (1,3 %), lo cual lo convierte en magro. Su contenido de calorías es muy bajo, aporta solo 82 Kcal cada 100 gramos, pero hay que tener en cuenta sus métodos de cocción, ya que se acostumbra mayormente a consumirlo rebozado y frito lo cual aumenta bastante su contenido calórico y graso. Otro factor a tener en cuenta es su contenido de colesterol que es de aproximadamente 165 mg cada 100 gramos.



En el gráfico presentado a continuación es posible observar los diferentes métodos de cocción que utilizan las amas de casa para la cocción del pescado:

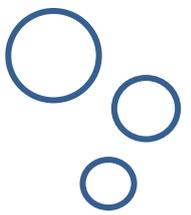
**Gráfico nº 18:** Métodos de cocción utilizados



Fuente: Elaboración propia

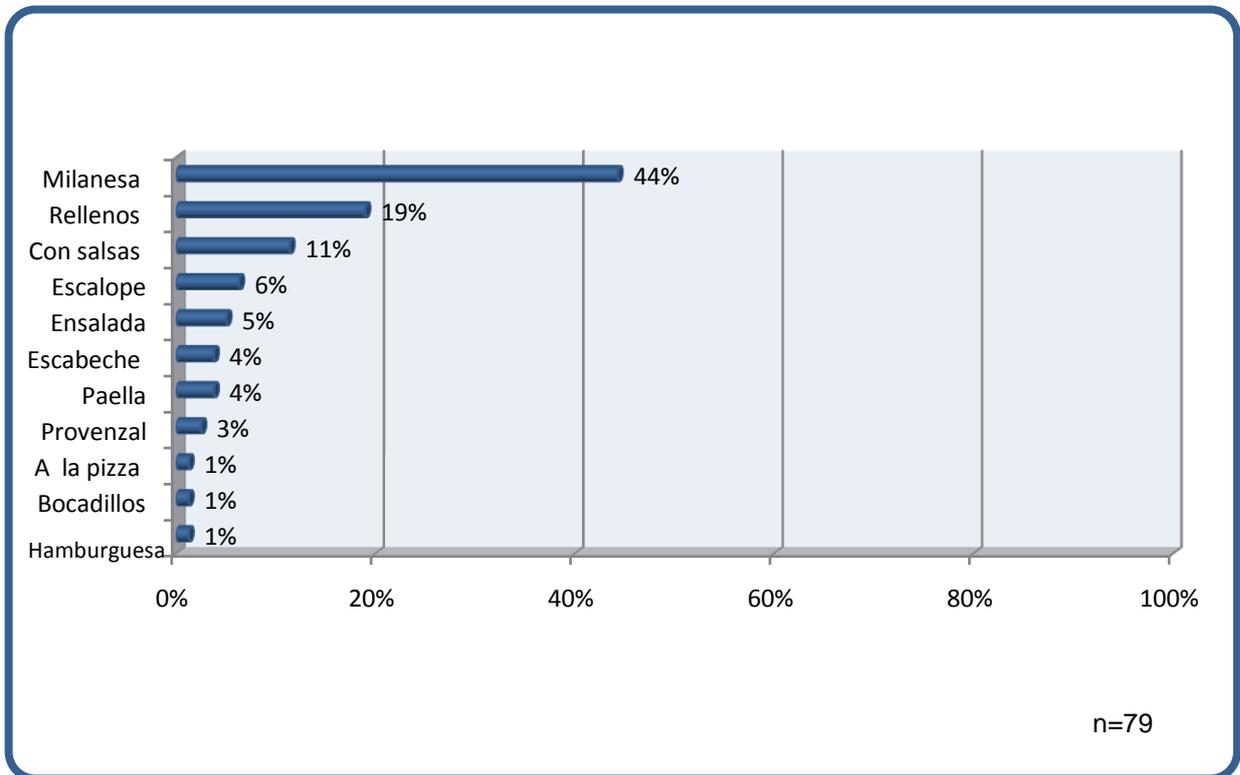
El principal método de cocción utilizado por las amas de casa es “al horno” (44%). El segundo método elegido es “frito”, éste representa un 30 por ciento de la muestra. Otros métodos menos utilizados nombrados por las encuestadas fueron “a la plancha” (9%), “a la cacerola” (5%) y “a la parrilla”.

En líneas generales se puede decir que las amas de casa utilizan métodos de cocción acorde a una alimentación saludable. A excepción de las frituras cuyo consumo solo debería ser esporádico por sus efectos perjudiciales para la salud.



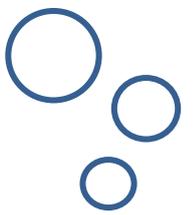
Las amas de casa utilizan mayormente las formas de preparación que muestra el siguiente gráfico:

**Gráfico n° 19:** Formas de preparación utilizadas



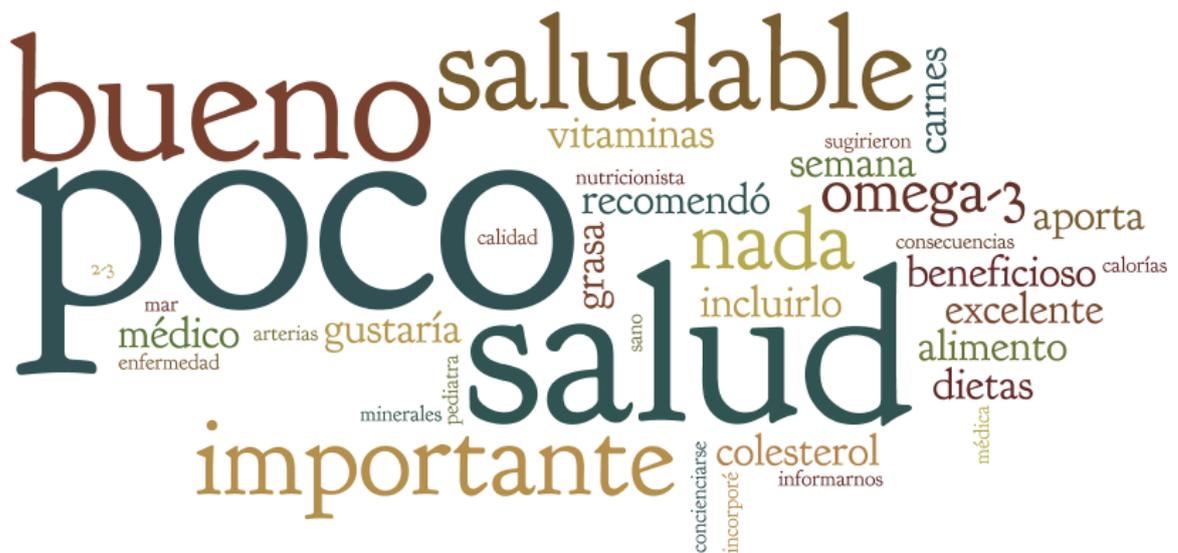
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar las milanesas representan casi un 50 por ciento de las formas de preparación elegidas por las encuestadas. Las preparaciones en rellenos como las tartas y las empanadas son la segunda opción más utilizada por las amas de casa, seguidas por las preparaciones con salsas.



A continuación, con el fin de estudiar la variable relacionada con las representaciones sociales que las amas de casa tienen sobre la inclusión de pescado en la alimentación familiar, se desarrolla en análisis de las entrevistas. Cuando se indagó sobre los conocimientos que poseen sobre esta temática las respuestas fueron las siguientes:

Imagen 1. Conocimientos sobre la inclusión de pescado en la alimentación familiar



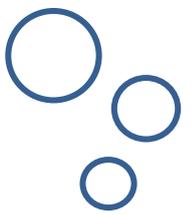
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Ama de casa 1: - Es **saludable**, se digiere con facilidad, no tiene muchas calorías, es ideal para hacer dietas.-

Ama de casa 2: - Considero que incluir pescado en la dieta del hogar tiene consecuencias positivas para la **salud**.-

Ama de casa 3:-Muchos dicen que **es bueno**.

Ama de casa 4: -Es importante por su aporte de gran calidad nutricional, **vitaminas y minerales**.



Ama de casa 5:- La verdad que nada, que se yo... creo que es bueno.

Ama de casa 6:- Es excelente para la salud, tiene muchas propiedades.

Ama de casa 7:- Es sano.-

Ama de casa 8:- Sé que tiene muchos beneficios por los cuales es bueno incluirlo, a parte para dejar un poco la carne roja.-

Ama de casa 9:- Poco, se que es bueno, pero nadie informa sobre los beneficios del pescado.

Ama de casa 10:- Es bueno para una dieta variada. Para no comer siempre lo mismo.-

Ama de casa 11:- Poco y nada, sólo en muy pocas campañas publicitarias hacen referencia sobre las propiedades del pescado y también cuando uno va al medico.

Ama de casa 12:- Muy poco, me gustaría tener más información.

Ama de casa 13:- Es muy bueno para todo y para todos. Tiene muchas propiedades.

Ama de casa 14:- Muy poco.-

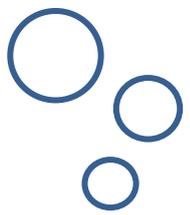
Ama de casa 15:- Que es muy saludable para la salud.-

Ama de casa 16:- Mucho no se, incorporé el pescado más seguido por un problema de salud que tiene mi hija y fue lo primero que la pediatra me recomendó comer. Así que a partir de ahí consumimos más.

Ama de casa 17:- Es un alimento muy completo.-

Ama de casa 18:- Ahora se más sobre el pescado y como más. Tiene muchas proteínas.-

Ama de casa 19:- A mí me gusta comer, en casa se come, no mucho, pero se come.



Ama de casa 20: - Se muy poco.-

Ama de casa 21:- Es muy importante y cuando lo preparo le agrego ensaladas, puré o lo complemento con arroz. Al poco tiempo de consumirlo ya sienten hambre. Nos da la sensación de que no nos llenará.

Ama de casa 22: -Poco.-

Ama de casa 23:- Que es necesaria y beneficiosa para la salud tanto de los niños y de los adultos.-

Ama de casa 24:- Mi médico y mi nutricionista me recetaron y sugirieron que comiera más pescado para mi enfermedad. Así que me entere de que tiene muchas propiedades beneficiosas.-

Ama de casa 25:- Muy poco, me gustaría saber más.-

Ama de casa 26:- Que es bueno para una dieta equilibrada.-

Ama de casa 27:- Es muy beneficioso para la salud, aporta omega-3, es saludable porque aporta poca grasa, sobre todo el pescado de mar.-

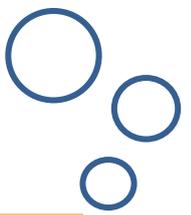
Ama de casa 28:- Que es excelente por el omega-3, ya que es beneficioso para bajar el colesterol.

Ama de casa 29: - Poco, nunca nadie me hablo del pescado.-

Ama de casa 30:- Que es saludable.-

Ama de casa 31:- Que se debe incluir el pescado para beneficio de la salud y para las dietas para adelgazar si se las prefiere.-

Ama de casa 32:- Es importante para mantener la variedad en la alimentación.



Ama de casa 33:- Por razones de salud **mi médico me recomendó que comiera pescado 2-3 veces por semana** ya que tiene **vitaminas y omega-3**.

Ama de casa 34: - **Es bueno** para prevenir el colesterol y es bajo en grasa que es perjudicial para nuestras arterias.-

Ama de casa 35:- **Nada**.-

Ama de casa 36:- El pescado es una fuente importante de **nutrientes** y contribuye a una dieta equilibrada y saludable.-

Ama de casa 37:- Que es un alimento muy bueno ya que **tiene muchas cosas buenas para la salud**.-

Ama de casa 38:- **Muy poco**.-

Ama de casa 39:- **Poco y nada**.-

Ama de casa 40:- Es importante para una **dieta saludable**.-

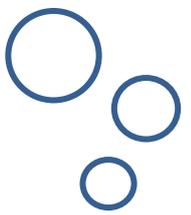
Ama de casa 41:- Que hay que incluirlo porque su carne es más que las carnes rojas.-

Ama de casa 42:- La verdad que **sé muy poco**.-

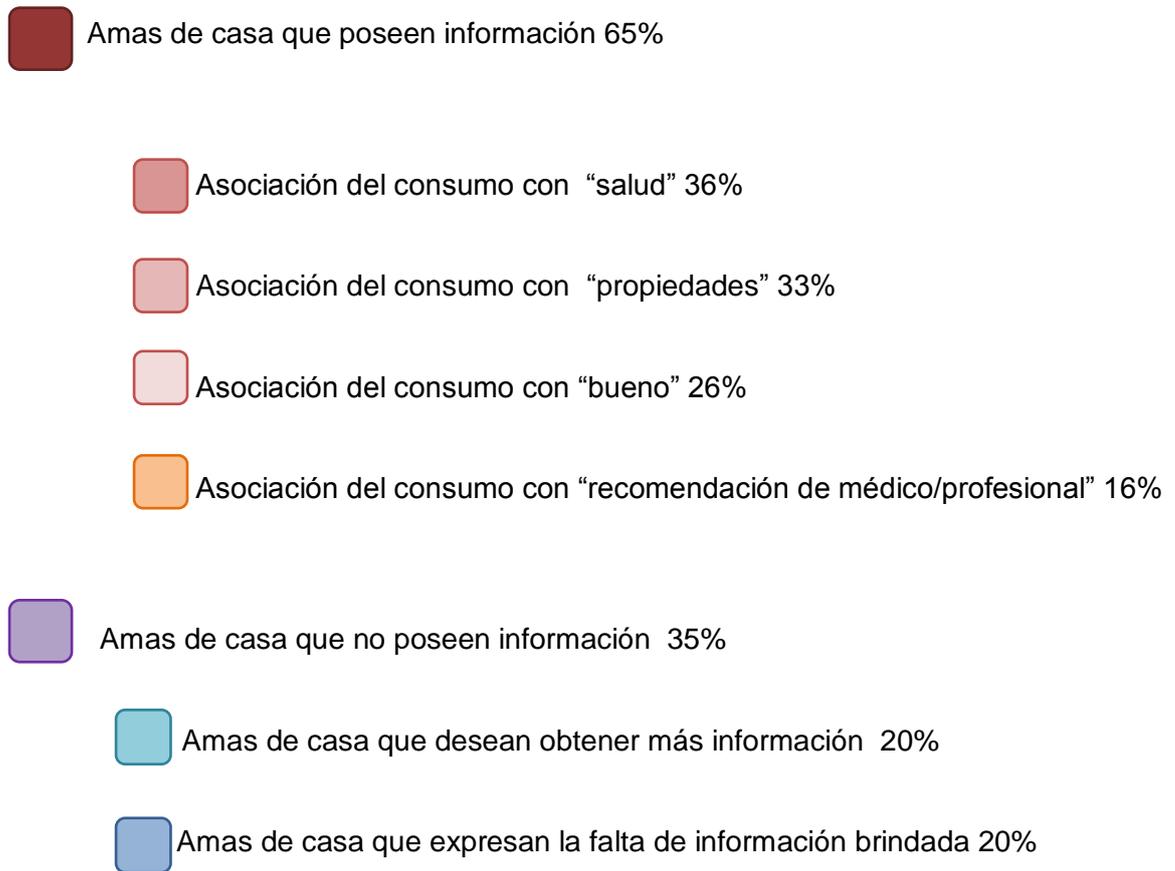
Ama de casa 43:- Que debería concientizarse a la población de sus beneficios y así tratar de consumir más.

Ama de casa 44:-**Por recomendación médica** se que es mejor para nuestra salud comer pescado más veces por semana que otro tipo de carnes.

Ama de casa 45: **Poco**, **tendrían que informarnos más**.-



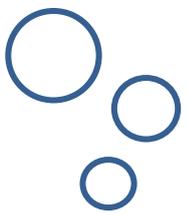
Luego de analizar el discurso de las amas de casa se puede observar lo siguiente:



Al analizar los conocimientos que poseen las amas de casa sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar se puede observar que la mayoría posee información. Saben que es un alimento "muy bueno", que posee propiedades con efectos positivos en la salud. Se puede observar en expresiones como: "Es muy bueno para todo y para todos (...)", "Se debe incluir pescado para beneficio de la salud (...)", "El pescado es una fuente importante de nutrientes y contribuye a una dieta equilibrada y saludable".

Entre las propiedades del pescado que reconocen las amas de casa se encuentran, "vitaminas", "minerales", "omega-3", "proteínas", "bajo en grasas", "nutrientes". Cabe aclarar que todas ellas son correctas.

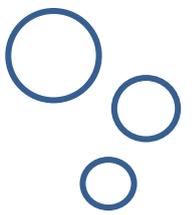
De algunos discursos se desprende la influencia que ejercen sobre las amas las recomendaciones de los profesionales respecto a la alimentación, puesto que se encuentran frases como : "(...), incorporé el pescado por un problema de salud que tiene mi hija y fue lo primero que la pediatra me recomendó comer. (...)", "Mi medico y mi nutricionista me recetaron y sugirieron que comiera más pescado para mi enfermedad. Así que me entere



de que tiene muchas propiedades beneficiosas.”, “Por razones de salud mi médico me recomendó que comiera pescado 2-3 veces por semana”. Se puede observar que es de suma importancia la recomendación de los profesionales a la hora de concienciar a la población en educación para la salud.

Al continuar con el análisis se evidencia que algunas amas de casa saben poco o nada acerca de la inclusión de pescado en la alimentación del hogar. Un porcentaje nombra como causa la escasa o nula información que se les brinda a cerca de este alimento. Expresiones como: “(...) nadie informa sobre los beneficios del pescado”, “(...) solo muy pocas campañas publicitarias hacen referencia sobre las propiedades del pescado”, “Nunca nadie me hablo del pescado (...)”, “Debería concientizarse a la población de sus beneficios”, dan cuenta de esta problemática.

Otro porcentaje de las mujeres que refirieron no poseer conocimientos, expresaron sus ganas de obtener más información, “Me gustaría tener más información”, “Me gustaría saber más.



Las siguientes respuestas describen las formas de preparación que utilizan para incluir pescado en la alimentación del hogar:

Imagen 2. Prácticas que implementan para incluir pescado en la alimentación familiar



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

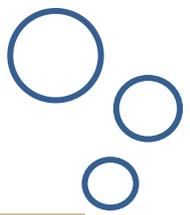
Ama de casa 1:- Poco, porque no me gusta el olor, me desagradan las espinas y conozco pocas formas de preparación. -

Ama de casa 2:- Lo presento como un plato más del menú familiar. -

Ama de casa 3:- Poco, porque sólo se prepararlo en milanesas y nos aburre, a los chicos no les gusta mucho, entonces prefiero prepararlo poco. -

Ama de casa 4:- Intento aprender nuevas formas de preparación para consumir más ya que es muy bueno. -

Ama de casa 5:- Nada, a mis pibes no les gusta, y no es fácil cocinar pescado. -



Ama de casa 6:- Siempre busco nuevas formas para prepararlo porque en nuestro hogar nos encanta. Lo consumo más que el resto de las carnes.

Ama de casa 7:- Poco, me cuesta con mis hijos.-

Ama de casa 8:- Trato de inculcarlo a los niños, pero cuesta mucho. Trato que por lo menos coman rabas o pescado con formitas de patitas pero solo logro que coman rabas. Mi marido no tiene problemas en comer pescado, al contrario le encanta.

Ama de casa 9:- Hago lo que puedo, a mis hijos no les gusta mucho, así que solo se los doy frito.

Ama de casa 10:- Tengo desconfianza de comprar en pescaderías, no se si lo que me venden es fresco o no. Por eso sólo lo consumo cuando mis conocidos lo pescan.

Ama de casa 11:- Busco el mejor lugar, donde tenga materia prima fresca.

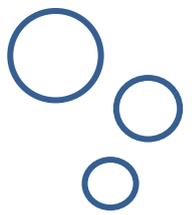
Ama de casa 12:- Nada, no se como incluirlo. Sólo lo hago frito, y aparte me da miedo que me lo vendan en mal estado.

Ama de casa 13:- Lo cocino en microondas y lo consumo todos los días, es muy fácil de preparar y no me demanda mucho tiempo.

Ama de casa 14:- Lo compro cuando puedo, tengo muchos nenes y la verdad es que no rinde. Me resulta muy caro.-

Ama de casa 15:- Trato de hacer variedades con diferentes clases de pescados. Además busco pescaderías confiables, muchas veces me lo vendieron con feo olor y ahora desconfío.

Ama de casa 16:- Trato de variar las comidas y hacerlas más divertidas. Cocino con mi hija así ella se entretiene y le gusta mucho más.



Ama de casa 17:- **Nada**, no tengo pescaderías cerca, así que lo evito.

Ama de casa 18:- **Tratar** de que en la semana **halla de todo tipo de alimentos**, entre ellos el pescado, además es muy rico si se cocina muy bien y **lo puedes acompañar con un montón de variantes**.-

Ama de casa 19:- **Compro una vez por semana y lo hago**.-

Ama de casa 20:- **Nada**. Somos dos personas que el pescado no es algo que nos agrade mucho.-

Ama de casa 21:- Lo compro en el día y lo consumo. Está la idea que la casa queda llena de olor a pescado por varios días y en mi casa eso les desagrada.-

Ama de casa 22:- **Poco**. **No tengo mucho tiempo para prepararlo**, así que solo lo incluyo para comidas sociales en cenas especiales, como plato para recibir invitados.-

Ama de casa 23:- **Prepararlo en formas diferentes**, **variando los ingredientes que lo acompañan**.-

Ama de casa 24:- **Lo compro y lo cocino**.-

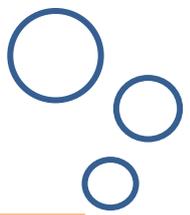
Ama de casa 25:- **Trato** de comer una vez por semana, y lo cocino **a la milanesa** que les gusta a todos. Me gustaría comer más, pero **trabajo muchas horas** y prefiero cocinar cosas más fáciles.-

Ama de casa 26:- **Poco**, **no tengo tiempo de comprarlo y cocinarlo**.-

Ama de casa 27:- **Lo compro y lo cocino cuando tengo tiempo**.-

Ama de casa 28:- **Trato** de incorporarlo en **tartas y en sándwich**, **preparaciones que no lleven mucho tiempo**.-

Ama de casa 29:- **Lo acompaño con arroz, ensalada, zapallo hervido**, para que rinda más.-



Ama de casa 30: Poco, no tengo ninguna pescadería cerca y pierdo mucho tiempo en ir a comprarlo.-

Ama de casa 31:- Es un alimento que gusta en mi casa, así que no es difícil incluirlo.-

Ama de casa 32:- Cocino platos que lo contenga.-

Ama de casa 33:- Intento comerlo más seguido, pero no lo consumo muchas veces por semana por falta de tiempo para su preparación.

Ama de casa 34:- Es aceptado en mi familia sin problemas.-

Ama de casa 35:- Compro pescado cuando me doy cuenta que pasó mucho tiempo de que no hemos comido.-

Ama de casa 36:- Trato de buscar nuevas formas de preparación.-

Ama de casa 37:- Compro con mayor frecuencia.-

Ama de casa 38:- Poco, es muy caro y no tengo la costumbre de comerlo.-

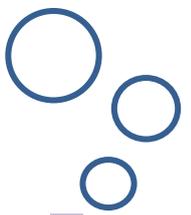
Ama de casa 39:- Poco, porque si quiero comerlo no tengo lugares cerca para comprarlo, prefiero comer carne.-

Ama de casa 40:- Tratamos de incluirlo cada quince días, a veces lo consumimos más. Pero es difícil consumirlo más seguido ya que el ritmo de vida y el poco tiempo que podemos destinar a cocinar hace difícil lograr una alimentación saludable.

Ama de casa 41:- Cocino tartas más que milanesas.-

Ama de casa 42:- Comemos solo 2 veces por mes, porque no tengo lugares cerca para comprarlo.-

Ama de casa 43:- Trato de buscar comercios confiables para comprar.



Ama de casa 44:- Trato de comer una vez por semana variando la forma de hacerlo, pero no ayuda mucho el precio.

Ama de casa 45:- Lo compro cuando puedo, es muy caro.

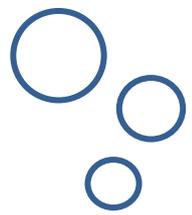
Al analizar las entrevistas se detectan las acciones que llevan a cabo:

 Incluyen el pescado en la alimentación del hogar sin presentar problemáticas 25 %

Formas en que incluyen el pescado en la alimentación del hogar:

-  Buscan nuevas preparaciones 10%
-  Varían el menú diario incluyendo pescado 10%
-  Realizan preparaciones 20%
  -  Milanesa 30%
  -  Frito 15%
  -  Tartas 15%
  -  Sándwich 10%
  -  Microondas 10%
  -  Formitas 10%
  -  Rabas 10%
-  Lo acompañan con diferentes variantes 10%

 Tratan /Intentan incluir el pescado en la alimentación de hogar 35%



 Poco/ Nada 40%

Motivos por los cuales no logran incluir el pescado en la alimentación del hogar:

 Desconfianza en la frescura 10%

 Problemas con los niños 10%

 Precio 10%

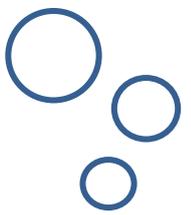
 Falta de tiempo 20%

 Desconocimiento de formas de preparación 10%

Como se puede observar para la mayoría de las amas de casa la inclusión de pescado en la alimentación del hogar representa una situación problemática. Muchas de ellas refieren que hacen “poco y nada”, lo ven como un alimento difícil de incorporar al menú diario, sobre todo lograr que las preparaciones que realizan les agrade a los niños, esto se ve reflejado en expresiones como “(...) me cuesta con mis hijos.”, “Trato de inculcarlo a los niños pero cuesta mucho (...)”.

Otro tema en cuestión es el desconocimiento de formas de preparación, muchas de las amas de casa refieren conocer pocas, y que desearían aprender nuevos métodos para poder incluir en su rutina y así lograr que el pescado agrade a sus comensales. “Conozco pocas formas de preparación (...)”, “(...) solo lo preparo en milanesas y nos aburre.”, “No es fácil cocinar pescado”, “(...) no se como incluirlo, solo se los doy frito (...)” son frases que ejemplifican esta problemática.

La falta de tiempo para llevar a cabo el proceso de preparación de pescado es nombrado reiteradas veces en el discurso de las amas de casa. Puesto que se observó en el análisis cuantitativo que la mayoría de ellas trabaja medio tiempo o tiempo completo, el tiempo que les queda para la preparación de alimentos es limitado, por eso optan por alimentos que requieran poco tiempo de preparación, y el pescado parece ser que no se adapta al ritmo de vida de las mujeres entrevistadas. Esto se observa en expresiones tales como, “Tratamos de incluirlo cada quince días, a veces lo consumimos más. Pero es difícil consumirlo más seguido ya que el ritmo de vida y el poco tiempo que podemos destinar a cocinar hace difícil lograr una alimentación saludable.”, “(...) Me gustaría comer más, pero trabajo muchas horas y prefiero cocinar cosas más fáciles.”, “Intento consumirlo más

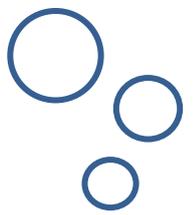


seguido, pero no lo consumo muchas veces por semana por falta de tiempo para su preparación”.

Se puede observar que reiteradas veces las mujeres entrevistadas nombran la desconfianza que presentan sobre la frescura del pescado y los lugares donde lo compran, esto se ve reflejado en expresiones como, “Tengo desconfianza de comprar en pescaderías, no se si lo que me venden es fresco o no. (...)”, “(...) busco pescaderías confiables, muchas veces me lo vendieron con feo olor y ahora desconfió.”

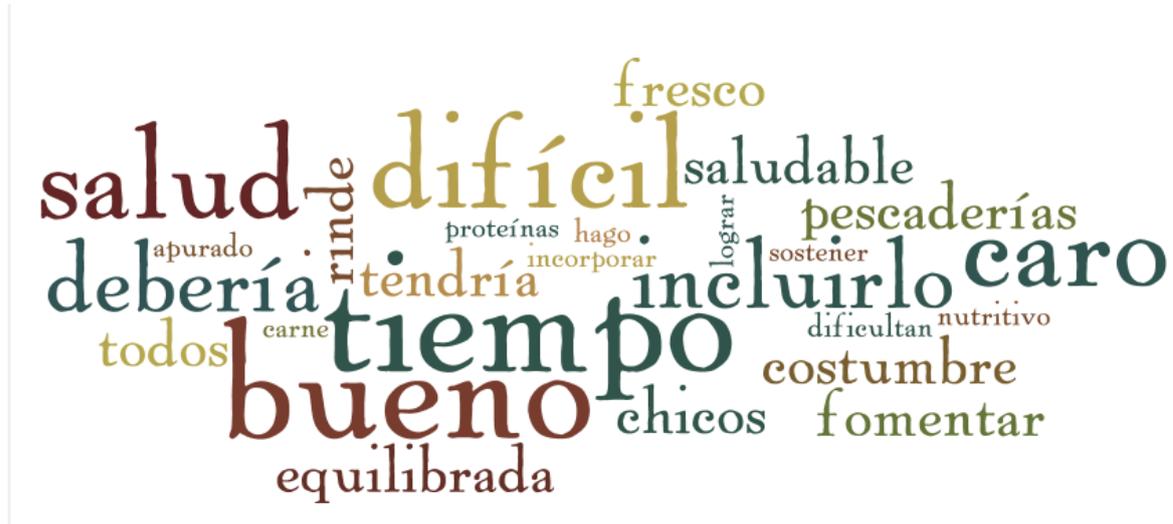
El precio de los alimentos es un determinante a la hora de elegir qué alimentos serán incluidos en el menú familiar, en el caso del pescado es considerado como “muy caro” y por este motivo muchas veces el ama de casa termina eligiendo otras carnes.

Un punto a destacar es la intención que tienen de aumentar la frecuencia de consumo de pescado, la mayoría “intenta” o “trata” de incluirlo a pesar de las problemáticas nombradas, esto muestra la actitud positiva que presentan frente a este alimento.



A continuación se muestra en análisis de las creencias que poseen las amas de casa sobre la inclusión de pescado en la alimentación familiar:

Imagen 3. Creencias sobre la inclusión de pescado en la alimentación familiar



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Ama de casa 1:- Es de suma importancia **tomar conciencia e incluirlo en la dieta**, pero **no encuentro la forma de incluirlo en la alimentación familiar**, no tenemos la costumbre.-

Ama de casa 2:- Que **tiene beneficios para la salud y el desarrollo**.-

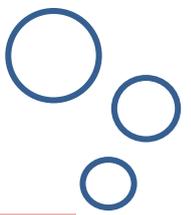
Ama de casa 3: - **Es bueno**, pero **cuesta incluirlo**.-

Ama de casa 4:- Aporta la cantidad de calorías adecuada para cada persona, mantiene el corazón en buen estado, no contiene casi colesterol, no engorda. Se digiere mejor que la carne porque su concentración de proteínas es en menos.-

Ama de casa 5:- Que **tendría que ser menos caro**, porque yo no puedo comprarlo, no me alcanza.-

Ama de casa 6:- **Todos deberían consumirlo** y dejar de consumir tanta carne roja.-

Ama de casa 7: - **Es muy bueno**, rico en vitamina.-



Ama de casa 8: -Sería saludable lograr incluirlo pero cuesta mucho con los niños. Igualmente ven que sus padres lo consumen.-

Ama de casa 9:- Creo que es bueno incluirlo, pero es difícil lograr que todos los de mi familia lo coman, así que muchas veces prefiero hacer otras carnes que sí las coman.-

Ama de casa 10:- Es bueno, tendría que comer más.

Ama de casa 11:- Creo que es muy importante y fundamental en nuestra alimentación, especialmente a partir de temprana edad.

Ama de casa 12: - Que puede ser riesgoso si no se consume en buen estado.

Ama de casa 13:- La sociedad debería comer más pescado y menos carne roja que es tan dañina.

Ama de casa 14:- Que es difícil que los nenes lo coman, y es muy caro para nosotros.

Ama de casa 15:- Que hay que consumir más seguido, y que debería haber más pescaderías de confianza.-

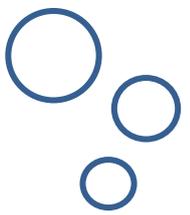
Ama de casa 16:- Que es muy bueno incorporar pescado en nuestra alimentación ya que es sano y hace bien. Trato de buscar recetas nuevas así variamos. -

Ama de casa 17:- Que es muy bueno pero no lo hago.-

Ama de casa 18: - Lo veo perfecto porque es muy necesario y nutritivo.-

Ama de casa 19: - Esta mal para mí, algo hay que comer cada tanto.-

Ama de casa 20:- Reconozco que es pescado es algo que tendríamos que incorporar en nuestra alimentación, pero en mi casa es difícil.



Ama de casa 21:- Es un hábito que lo debo sostener en el tiempo. El ama de casa debe fomentar esta práctica de comer pescado. Con el ritmo de vida tan apurado la preparación del pescado requiere de más tiempo, de poner cuidado en la conservación, las tapas, los envases y demás.

Ama de casa 22:- Que seguramente es beneficioso para la salud, pero su preparación demanda mucho tiempo.

Ama de casa 23:- Que es necesaria para una correcta alimentación.

Ama de casa 24: - Es importante comerlo para muchas enfermedades.-

Ama de casa 25:-Creo que es buenísimo e importante para variar la alimentación y que en la variedad aparezca el pescado.

Ama de casa 26: -Que es muy bueno, pero su preparación lleva mucho tiempo.-

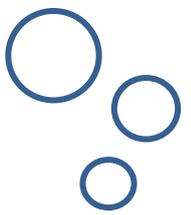
Ama de casa 27: - No debe faltar en la alimentación por todos los aportes beneficiosos que posee.

Ama de casa 28:- Que es importante y beneficioso para la salud.-

Ama de casa 29:- Es bueno para la salud, pero es caro y rinde poco.-

Ama de casa 30:- Que es necesario para una buena y equilibrada dieta. Creo que debería haber más pescaderías, así es más fácil comprarlo.-

Ama de casa 31:- Debe ser parte de la dieta diaria y se debe incluir semanalmente y hacerlo como puede ser el consumo de agua o la leche en el hogar. Hay que consumirlo fresco y comprarlo en lugares seguros. Pero creo que no se consume mucho porque es una dieta cara, que no rinde, y que es difícil de conseguirlo porque hay pocas pescaderías.



Ama de casa 32:- Muchas veces se elige otra opción de alimentación porque se tiene en cuenta el precio. Si se lo compara con otros alimentos **es más caro**. A **parte hoy en día las mujeres no tenemos mucho tiempo para preparar los alimentos, y cocinar pescado demanda mucho tiempo** y después queda toda la cocina llena de olor a pescado y pierdo mucho tiempo limpiándola.

Ama de casa 33:- Que **mejora la salud alimentaria** en general.-

Ama de casa 34: - **Es bueno para la salud**.-

Ama de casa 35:- La incorporación del pescado es muy buena no solo por la propiedades que posee, si no para variar la alimentación. Pero la verdad es que **en estos tiempos las amas de casa no tenemos el tiempo necesario para prepararlo y optamos por alimentos de rápida preparación** y que sabemos que les va a gustar a nuestras familias.-

Ama de casa 36:- Creo que **es parte de una dieta sana** y equilibrada.

Ama de casa 37:- Que hoy en día los **precios tan elevados del pescado** dificultan su consumo.-

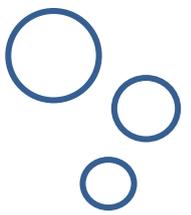
Ama de casa 38:- Que **es difícil no me alcanza la plata para comprarlo**.-

Ama de casa 39:- La verdad que **es difícil, no se como cocinarlo para los chicos**. Solo se los doy en milanesa y mucho no les gusta.-

Ama de casa 40:- Es importante consumir pescado ya que posee proteínas.-

Ama de casa 41:- Que **es saludable**, pero **es caro** y **no hay muchos lugares que lo vendan**.-

Ama de casa 42:- Creo que no hay costumbre pescado, **tampoco hay gran cantidad de pescaderías**.



Ama de casa 43: - Creo que **no es rendidor** y por eso a veces termino comprando otras carnes.-

Ama de casa 44:- Creo que **debe ser incluido desde que somos chicos**, para que nos guste. Esta ciudad tan relacionada a la pesca tiene muchos habitantes que no lo consumen. Tampoco se sabe mucho como comerlo o formas de cocinarlo. Creo también que hay que saber donde comprarlo para que sea fresco.-

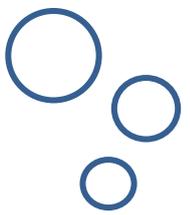
Ama de casa 45: -Creo que **es muy difícil hacer que les guste a mis nenes**, y también **creo que rinde poco**, cuando lo comemos sentimos que nos quedamos con hambre.-

A partir de las respuestas se detectan las siguientes creencias que poseen las amas de casa sobre la inclusión de pescado en la alimentación familiar:

#### Creencias

-  Se debería aumentar el consumo 20%
-  Es difícil incluirlo 20%
-  Es bueno/ Saludable 30%
-  Es caro 20%
-  No rinde 10%
-  Su preparación demanda mucho tiempo 10%
-  Hay pocas pescaderías 10%

Las amas de casa creen que la inclusión de pescado en la alimentación del hogar es “buena”, “saludable” e “importante” pero presenta dificultades. En los discursos se vuelven a repetir las mismas problemáticas que en la pregunta anterior, “Es bueno, pero cuesta incluirlo”, “Creo que es bueno incluirlo, pero es difícil lograr que todos los de mi familia lo coman (...)”, “Es bueno para la salud, pero es caro (...)”.



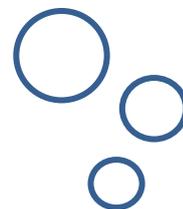
Además surgen nuevas problemáticas como la falta de pescaderías cercanas al domicilio, las amas de casa expresan: “Creo que debería haber más pescaderías, así es más fácil comprarlo”, “(...) es difícil conseguirlo porque hay pocas pescaderías.”, “(...) no hay mucho lugares que lo vendan”.

Algunas de ellas también creen que el pescado no es rendidor. Esta creencia se ve reflejada en frases como: “Creo que no es rendidor, por eso a veces termino comprando otras carnes”, “(...) creo que rinde poco, cuando lo comemos sentimos que nos quedamos con hambre.”

Un punto importante a destacar es que la mayoría de las mujeres entrevistadas cree que se debería aumentar el consumo de pescado por sus beneficios, en los discursos se destacan expresiones como: “Es de suma importancia tomar conciencia e incluirlo en la dieta (...)”, “Todos deberían consumirlo y dejar de consumir tanta carne roja”, “(...) tendría que comer más.”, “Hay que consumir más seguido (...)”, “Reconozco que el pescado es algo que tendríamos que incorporar en nuestra alimentación (...)”, “ Debe ser parte de la dieta diaria y se debe consumir semanalmente”, “Creo que debe ser incluido desde que somos chicos (...)”.

# Conclusiones





El consumo de pescado en las amas de casa de nuestra ciudad es elevado 8 de cada 10 lo consumen, pero su frecuencia es baja ya que la mayoría lo hace una vez cada 15 días o menos. Por lo que se puede afirmar que nuestra ciudad no tiene el hábito de incluirlo con la frecuencia semanal adecuada pese a vivir frente al mar y poseer el principal puerto pesquero del país.

Se observa una marcada tendencia a consumir merluza, los motivos de su elección descansan en el precio, facilidad de cocción y costumbre. Pocos consumidores conocen que este pez se encuentra el peligro de extinción.<sup>49</sup> Sería óptimo alentar a las amas de casa a que consuman una amplia variedad de especies.

Es claro que el lugar de compra por excelencia es la pescadería, esto tiene que ver más con un hábito o costumbre del consumidor de poder observar el pescado en exhibición y seleccionarlo en función sus gustos y precios.<sup>50</sup>

Las propiedades y los beneficios que presenta este alimento para la salud son motivos por los cuales las amas de casa aumentan su consumo. Esto demuestra que mediante la educación alimentaria se pueden modificar los hábitos alimentarios.

Se observa un gran desconocimiento de formas de preparación, la milanesa constituye la base de las recetas que realizan las amas de casa. Es para destacar que presentan un gran interés en conocer nuevas. La falta de tiempo para la realización de preparaciones con pescado es una problemática que hace descartarlo como opción del menú, por esta razón deciden emplazarlo por otro que se prepare con mayor facilidad.

Esta es una cuestión en la que hay que trabajar con la asistencia de los Licenciados en Nutrición para que transmitan a la población nuevas formas de preparación en las que pescado pueda ser introducido con mayor facilidad en la mesa familiar. Es importante presentar opciones saludables que requieran poco tiempo de elaboración y que se puedan adaptar a los gustos personales, sobre todo que puedan ser aceptadas por los niños, que según el discurso de las madres son los que suelen rechazarlo.

Respecto al grado de conocimiento se observa que los resultados cuantitativos no coinciden totalmente con los cualitativos. En los primeros se detecta un alto nivel de conocimientos acerca de las propiedades nutricionales del pescado. Mientras que en el análisis cualitativo se aprecia que solo tienen una idea global de sus beneficios, pero no los especifican, o refieren no poseer información. Sería óptimo en futuras investigaciones indagar más en profundidad para aclarar esta situación. Se podría analizar a una muestra de mayor tamaño para que los resultados de esta variable cuantitativa sean más

---

<sup>49</sup> Riba (2011). Op cit. Pág. 19

<sup>50</sup> Ibíd. Op cit. Pág. 20



representativos. Y además realizar un focus group para conocer sus opiniones con más detalle y profundidad.

Se destaca la actitud positiva que presentan para recibir información sobre el pescado. La mayor parte de las mujeres encuestadas tiene interés en los beneficios para la salud, formas de preparación e información nutricional. Desean informarse preferentemente mediante correos electrónicos. Este dato se correlaciona con la falta de tiempo que presentan la mayoría de las amas de casa, por este motivo prefieren la practicidad y la rapidez de este método y eligen como ultima opción asistir a una charla, lo cual les demandaría mucho más tiempo.

Estos son datos de suma importancia debido a que es una población con gran interés de recibir información, con la cual se podría trabajar para modificar hábitos paulatinamente y lograr que puedan disfrutar de todos los beneficios de una alimentación saludable.

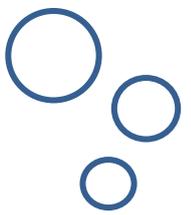
Por todo lo observado y analizado a lo largo de esta investigación se puede concluir que las amas de casa presentan una representación social acerca del consumo de pescado que es paradójica, puesto que por un lado lo consideran como un alimento que posee propiedades beneficiosas para la salud y que representa un componente fundamental dentro de una alimentación equilibrada, pero no logran incluirlo en la alimentación semanal con la frecuencia que ellas quisieran debido a las problemáticas anteriormente nombradas.

Es de vital importancia concientizar a la sociedad sobre la necesidad de consumir este alimento tan valioso puesto que no sólo dispone de proteínas de excelente calidad, sino que además es fuente de vitaminas, minerales y ácidos grasos Omega-3. Este último puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias como infartos, arteriosclerosis o embolias; ya que disminuyen los niveles sanguíneos de triglicéridos y colesterol.

Una estrategia de intervención a futuro debería orientarse a la difusión de información acerca de las propiedades nutricionales del pescado y sus consecuentes beneficios para la salud. Esto se podría lograr a través de medios de difusión masiva como correos electrónicos, folletos informativos, publicidades televisivas, afiches en la vía pública, redes sociales, etc., transmitiendo mensajes cortos que causen gran impacto.

Otra estrategia debería estar destinada a transmitir información a los niños desde la enseñanza en las escuelas para poder generar el hábito de consumo de pescado desde temprana edad, y que el mismo se mantenga en la adolescencia y en la edad adulta.

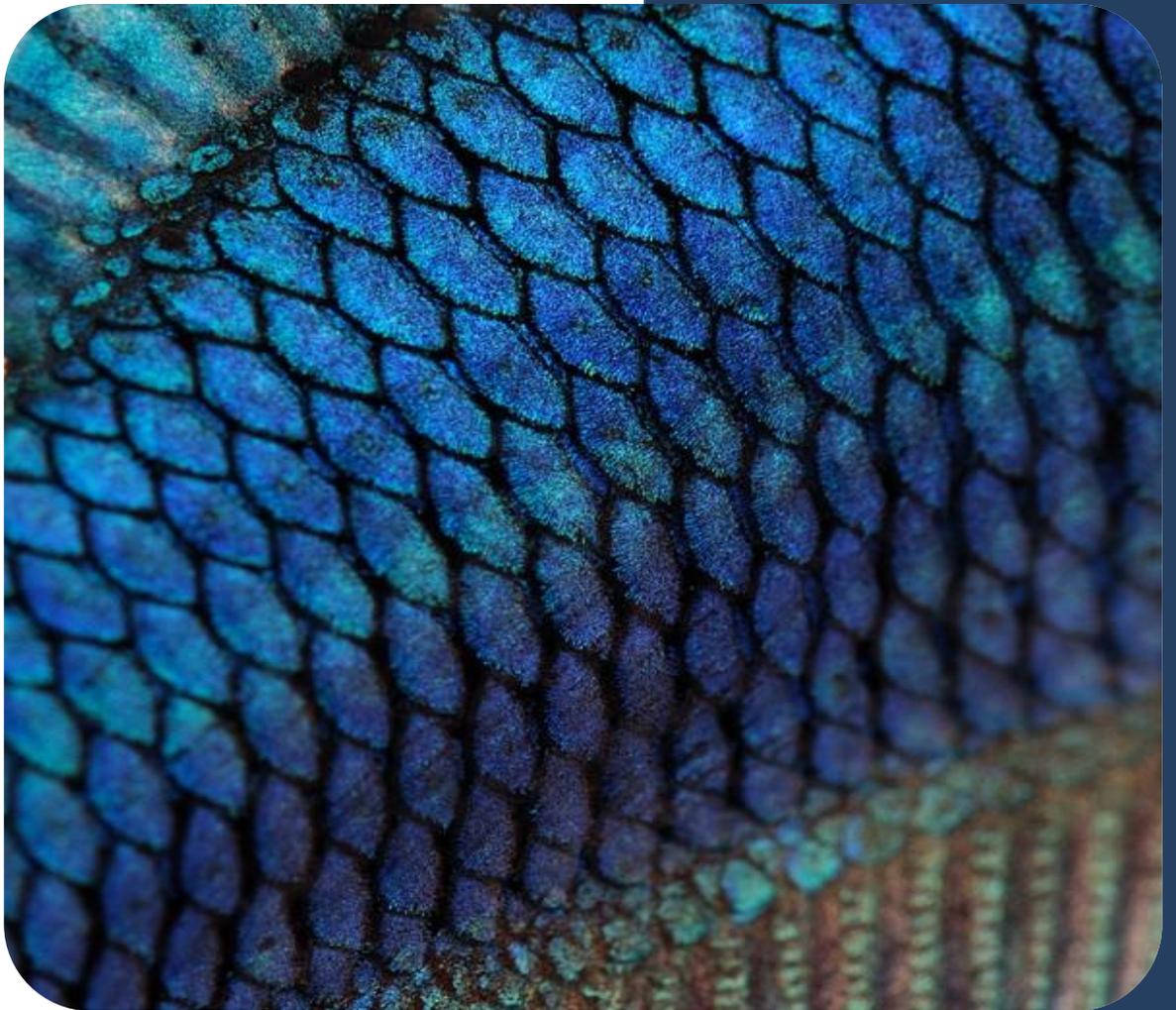
Para finalizar y promover futuras investigaciones se plantea otros interrogantes, como realizar la misma investigación en ciudades no costeras para analizar si su apreciación sobre el tema difiere de las observadas en este trabajo de investigación. Otro podría ser realizar la misma investigación pero en niños para evaluar su percepción respecto a esta

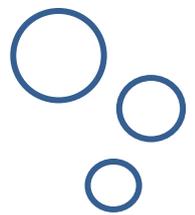


temática. O incluir a los hombres como población para ver si sus representaciones sociales difieren a las de las mujeres.

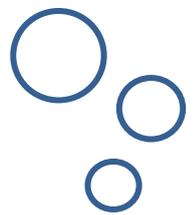
Por las razones nombradas sería óptimo que los Lic. en Nutrición se posicionen en el rol de educadores proponiendo como objetivos atender a estas problemáticas y brindar las herramientas adecuadas para solucionarlas. Deben asistir a la población incrementando su conocimiento y motivación, para mejorar día a día su calidad de alimentación y así lograr que puedan disfrutar de comer saludablemente. De esta manera pueden contribuir a la prevención de enfermedades y lograr hábitos de vida más saludables.

# Bibliografía

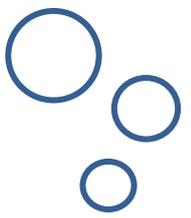




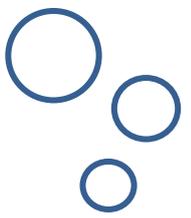
- ❖ Abric, J. (2001). *Prácticas sociales, representaciones sociales*. México D.F., Ediciones Coyoacán.
- ❖ Álvarez, J. et al. (2005). *El pescado en la dieta*. Disponible en: [http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el\\_pescado.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/el_pescado.pdf)
- ❖ Babio, M. (s.f). *Significados asociados al consumo de pescado*. Recuperado en: [http://www.soc.unicen.edu.ar/newsletter/nro3/nuestros\\_docentes\\_nota\\_babio.htm](http://www.soc.unicen.edu.ar/newsletter/nro3/nuestros_docentes_nota_babio.htm)
- ❖ Bannenber, G., et al. (2010). *Ácidos grasos omega 3: Beneficios sobre la funciones cognitivas*. Disponible en: [http://www.expertomega3.es/beneficios-omega-3/funciones\\_cognitivas.asp](http://www.expertomega3.es/beneficios-omega-3/funciones_cognitivas.asp)
- ❖ ----- . *Physiological roles of omega-3 in the body*. Disponible en: <http://www.expertomega3.com/omega-3/Physiological-Role-Omega-3-Fatty-Acids-body.asp>
- ❖ ----- . *Health benefits of LC-PUFA. Daily doses that have proven to be effective*. Disponible en: <http://www.expertomega3.com/omega-3/Health-Benefits-Cardiovascular-System.asp>
- ❖ ----- . *Omega-3 and cancer: mechanism of action*. Disponible en: <http://www.expertomega3.com/omega-3/Role-Fatty-Acids-Omega-3-in-Cancer-mechanisms-of-action.asp>
- ❖ Canal Diabetes (2013). *Omega 3 bueno para la diabetes tipo 2*. Disponible en: <http://www.canaldiabetes.com/omega-3-bueno-para-la-diabetes-tipo-2/>
- ❖ Casa Rosada, Presidencia de la Nación (Marzo, 2010). Disponible en <http://www.presidencia.gov.ar/informacion/actividad-oficial/22005>
- ❖ Eroski Consumer (s.f). *El pescado en relación con la salud*. Recuperado de <http://pescadosymariscos.consumer.es/ventajas-para-la-salud>.
- ❖ Fernandez, M. & Marzó, M. (2003). *Estudio de la carne de pollo en tres dimensiones: valor nutricional, representación social y formas de preparación*. Recuperado de [www.nutrinformacion.com/pagina/info/pollo.pdf](http://www.nutrinformacion.com/pagina/info/pollo.pdf).



- ❖ Garabello, F. (2013). *Los omega-3 reducen arritmias y el riesgo de muerte súbita*. Disponible en: <http://www.docsalud.com/articulos/tags.aspx?clave=Omega%203>
- ❖ García, R., Meneces, M., Pérez, E. & Pérez, J. (2009). *Omega-3 y enfermedad cardiovascular: más allá de los factores de riesgo*. Disponible en: [http://www.nutricion.org/publicaciones/revistas/Revisi%C3%B3n\\_Omega-3\\_2009\\_1.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/revistas/Revisi%C3%B3n_Omega-3_2009_1.pdf)
- ❖ Gaulke, M. (2012). *Diabetes and Fish Oil*. Disponible en : <http://www.omega3innovations.com/index.php/fish-oil-benefits-type-2-diabetes/>
- ❖ Gil, Á. (2010). *Tratado de Nutrición: composición y calidad nutritiva de los alimentos*. Madrid: editorial médica Panamericana. Capítulo nº 3.
- ❖ Huss, HH. (1998). *El pescado fresco: su calidad y cambios de calidad*. Colección FAO: Pescanº29. Laboratorio Tecnológico. Ministerio de Pesca. Dinamarca.
- ❖ Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. En: Moscovici, S., *Psicología Social II*. 1ª edición, Barcelona: Paidós.
- ❖ Kalin, S. et al. (2013). *Fish: Friend or foe*. Disponible en: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fish/#1>
- ❖ Mercado, C. et al. Representaciones sociales asociadas al consumo hedónico de alimentos en restaurantes. *Revista latinoamericana de Psicología*. Bogotá Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342011000300008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342011000300008)
- ❖ Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. *Boletín avícola*. Disponible en: [http://64.76.123.202/site/ganaderia/aves/02-informes/\\_archivos/000001-Boletines/000071\\_Nro71%20Abril%202014%20\(Anuario%202013\).pdf](http://64.76.123.202/site/ganaderia/aves/02-informes/_archivos/000001-Boletines/000071_Nro71%20Abril%202014%20(Anuario%202013).pdf)



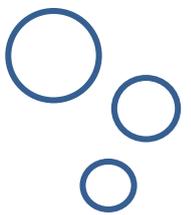
- ❖ Mora, M. (2002). La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digital*. N°2. Disponible en: [http://www.academia.edu/214897/La\\_Teoria\\_de\\_las\\_Representaciones\\_Sociales\\_de\\_Serge\\_Moscovici](http://www.academia.edu/214897/La_Teoria_de_las_Representaciones_Sociales_de_Serge_Moscovici)
- ❖ Moscovici, S. *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires, Editorial Huemul S.A., 1979
- ❖ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (Septiembre, 2013). Oficina Regional para América Latina y el Caribe. Disponible en <http://www.rlc.fao.org/es/prensa/noticias/incrementar-el-consumo-y-el-comercio-interregional-de-pescado-puede-contribuir-a-la-lucha-contr-el-hambre-en-alc/>
- ❖ Riba, G. (2011). *Consumo de pescado en Mar del Plata*. Recuperado del sitio Web de la *Secretaría de investigación* de la Universidad Fasta, de <http://www.ufasta.edu.ar/academico-2/investigacion/observatorio/>
- ❖ Sears B. et al. (2012). *Omega-3 en crecimiento y desarrollo*. Disponible en: <http://nutrilaser.mx/articulos.php?articulo=17>
- ❖ Secretaría de Comunicación Pública, Presidencia de la Nación (Julio, 2011). Disponible en: <http://www.prensa.argentina.ar/2011/07/15/21668-crecio-un-80-el-consumo-de-pescado.php>
- ❖ Théodore, F., et al. Representaciones sociales relacionadas con la alimentación escolar: el caso de las escuelas públicas de la Ciudad de México. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. *Salud Colectiva*, vol. 7. Universidad Nacional de Lanús, Argentina. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/731/73122320013.pdf>
- ❖ Travieso, J. (2010). Ácidos grasos omega-3 y prevención cardiovascular. *Revista CENIC. Ciencias Biológicas*, vol. 41, núm. 1, pp. 3-15. Centro Nacional de Investigaciones Científicas. Cuba



- ❖ Valenzuela, R., Bascuñan K, Chamorro, M. & Valenzuela, A. (2011). Ácidos grasos omega-3 y cáncer, una alternativa nutricional para su prevención y tratamiento. *Revista Chilena de Nutrición*. Vol. 38. Págs: 219-226. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182011000200012](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000200012)
- ❖ Wang, J. (2013). *Fish oil and pregnancy*. Disponible en: <http://www.scmp.com/lifestyle/health/article/1229305/fish-oil-and-pregnancy>

### Sitios web consultados

- ❖ <http://es.calameo.com/read/0016051760e5dba8ba917>
- ❖ <http://www.aeped.es/comite-nutricion/noticias/informacion-asociacion-espanola-pediatria-raiz-re>
- ❖ <http://www.bago.com/BagoArg/Biblio/nutriweb238.htm>
- ❖ [http://www.clarin.com/buena-vida/nutricion/multiplicar-peces\\_0\\_834516670.html](http://www.clarin.com/buena-vida/nutricion/multiplicar-peces_0_834516670.html)
- ❖ <http://www.cochranejournalclub.com/omega3-for-prevention-of-dementia-clinical/pdf/CD005379.pdf>
- ❖ <http://www.edualimentaria.com/pescados-y-mariscos-composicion-y-propiedades/curiosidades>
- ❖ <http://www.fao.org/focus/s/fisheries/nutr.htm>
- ❖ <http://www.filo.uba.ar/contenidos/carreras/letras/catedras/sociolingüística/sitio/sitio/docs/Nuevo%20representaciones%20sociales.pdf>
- ❖ <http://www.incainchi.com.pe/omega.pdf>
- ❖ <http://www.inforegion.com.ar/noticia/83519/pese-a-la-suba-de-precios-afirman-que-la-venta-de-pescado-se-incremento>
- ❖ [http://www.planetajoy.com/?No\\_son\\_todos\\_iguales%3A\\_el\\_ABC\\_de\\_los\\_pescados\\_blanco&page=ampliada&id=4786](http://www.planetajoy.com/?No_son_todos_iguales%3A_el_ABC_de_los_pescados_blanco&page=ampliada&id=4786)



- ❖ [http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=7944&TIPO\\_CONTENIDO=Noticia  
&ID\\_CATEGORIA=100573&ABRIR\\_SECCION=2&RUTA=1-2-2253-3117-100573](http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=7944&TIPO_CONTENIDO=Noticia&ID_CATEGORIA=100573&ABRIR_SECCION=2&RUTA=1-2-2253-3117-100573)
- ❖ [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0378-  
18442002000300005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0378-18442002000300005&script=sci_arttext)
- ❖ [www.iesonline.com.ar/sectors/index.html?cat=ies.sectors.fishing](http://www.iesonline.com.ar/sectors/index.html?cat=ies.sectors.fishing)
- ❖ [http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas\\_prensa/Conclusiones\\_Simposio\\_  
Pescado.pdf](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Conclusiones_Simposio_Pescado.pdf)
- ❖ [http://www.globefish.org/upl/Health/files/risk%20and%20benefits%20of%20fish%20co  
nsumption.pdf](http://www.globefish.org/upl/Health/files/risk%20and%20benefits%20of%20fish%20consumption.pdf)
- ❖ Imágen de portadas propiedad de Montaner, Mónica. Disponible en:  
[http://www.501cosas.com/inspiracion/la-belleza-de-lo-mas-simple-58-las-escamas-  
de-un-pez/](http://www.501cosas.com/inspiracion/la-belleza-de-lo-mas-simple-58-las-escamas-de-un-pez/)

# Anexos



## Anexo 1

Resultados para las variables Nivel educativo y Grado de conocimiento

Tabla de contingencia (Nivel educativo/ Grado de conocimiento)

Nivel educativo/ Grado de conocimiento	Regular	Bueno	Muy Bueno
Primario	7	4	0
Secundario	5	10	0
Terciario	4	23	8
Universitario	2	29	7

Prueba de independencia entre el Nivel educativo y el Grado de conocimiento

<b>Chi-cuadrado (Valor observado)</b>	<b>26,390</b>
<b>Chi-cuadrado (Valor crítico)</b>	12,592
<b>GDL</b>	6
<b>p-valor</b>	0,000
<b>alfa</b>	0,05

Interpretación de la prueba:

**H0:** Las filas y las columnas de la tabla son independientes.

**Ha:** Hay una dependencia entre las filas y las columnas de la tabla.

Como el p-valor computado es menor que el nivel de significación  $\alpha=0,05$ , se debe rechazar la hipótesis nula  $H_0$ , y aceptar la hipótesis alternativa  $H_a$ .

El riesgo de rechazar la hipótesis nula  $H_0$  cuando es verdadera es menor que 0,02%.

# Representaciones Sociales, Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre el consumo de pescado en amas de casa

## Objetivos

Evaluar las representaciones sociales sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar que poseen las amas de casa mayores de 18 años de la ciudad de Mar del Plata, en el mes de julio de 2014; en relación a los conocimientos, las actitudes y las prácticas de consumo.

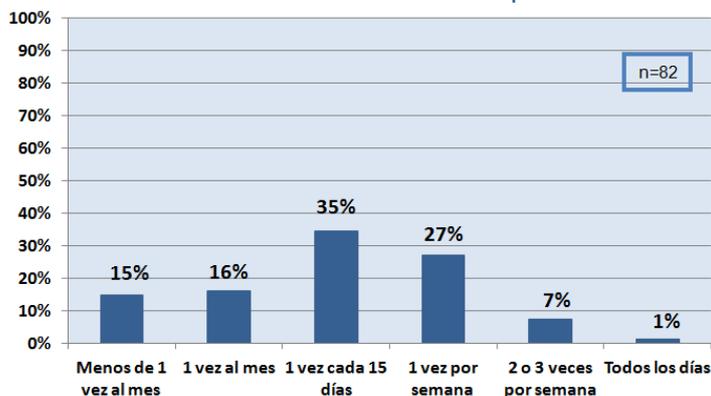
## Material y Métodos

El presente estudio es cuanti-cualitativo, descriptivo, no experimental. La muestra no probabilística está constituida por 103 amas de casa que fueron encuestadas y entrevistadas. El cuestionario realizado consistió en preguntas relacionadas con actitudes, conocimientos y prácticas acerca del consumo de pescado. La entrevista fue aplicada a 45 amas de casa, la cual constó de 3 preguntas abiertas para conocer sus representaciones sociales.

## Resultados

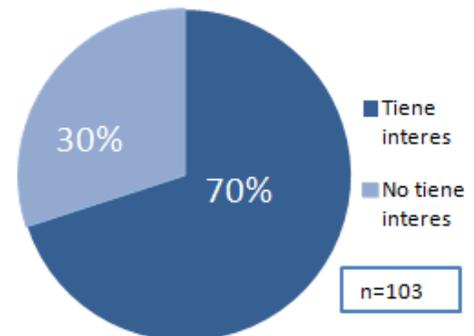
El consumo de pescado de las amas de casa es elevado, 8 de cada 10 lo consumen, pero su frecuencia es baja. Existe una marcada tendencia en la elección de pescado fresco (80%). Es para destacar que la mayoría de las mujeres (70%) posee una actitud positiva a recibir información acerca de este alimento. En lo que respecta al análisis cualitativo se presenta una situación paradójica. Refieren al pescado como un alimento con propiedades beneficiosas para la salud y que representa un componente fundamental para una alimentación equilibrada, pero que no logran incluirlo en la alimentación semanal con la frecuencia que ellas quisieran.

### Frecuencia de consumo de pescado



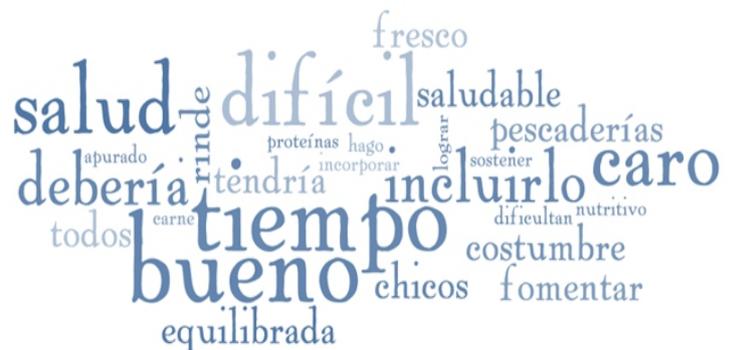
Fuente: Elaboración propia

### Interés en recibir información sobre el pescado



Fuente: Elaboración propia

### Creencias sobre la inclusión de pescado en la alimentación del hogar



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

## Conclusiones

Es de vital importancia transmitir a la población información sobre las propiedades nutricionales del pescado y sus beneficios. Así como también es indispensable brindarles las herramientas adecuadas para solucionar las problemáticas presentadas y de este modo lograr el aumento de la frecuencia de consumo de este alimento tan nutritivo que nos brinda nuestra ciudad costera.



UNIVERSIDAD  
FASTA

Grisel Aranzabe  
griselaranzabe@gmail.com  
Tutora: Alina Rodriguez

Departamento de metodología de la investigación

**REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA**  
**AUTORIZACION DEL AUTOR<sup>1</sup>**

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

**1. Autor:**

Apellido y Nombre \_\_\_\_\_

Tipo y Nº de Documento \_\_\_\_\_

Teléfono/s \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Título obtenido \_\_\_\_\_

**2. Identificación de la Obra:**

TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha de defensa \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_\_\_

**3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LALICENCIA Creative Commons**

(recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-  
NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

**4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero [ ]**

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda “Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa”

\_\_\_\_\_  
Firma del Autor Lugar y Fecha

<sup>1</sup> Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.





UNIVERSIDAD  
FASTA

DE LA FRATERNIDAD DE AGRUPACIONES SANTO TOMAS DE AQUINO