



# CONSUMO DE PESCADO EN NIÑOS

MAR DEL PLATA – DICIEMBRE 2012

**SECRETARIA DE INVESTIGACIÓN**

# **CONSUMO DE PESCADO EN NIÑOS**

Guillermina Riba

Lic. en Nutrición



**Dirección: Dra. Amelia Ramírez**

**Investigadores: Lic. Diego Pérez Llana**

**Lic. Mónica Pascual**

**Prof. Santiago Cueto**

**Lic. María Carlón**

[observatorio@ufasta.edu.ar](mailto:observatorio@ufasta.edu.ar)

*Agradecemos la colaboración de la Secretaría de Educación  
que nos permitió acceder a las escuelas municipales.*

## INTRODUCCIÓN

---

El consumo de pescado en nuestra ciudad es mayor de lo esperado (74%)<sup>1</sup> aunque por debajo del consumo de carne vacuna (94%)<sup>2</sup>. Sin embargo la frecuencia de consumo es baja en comparación con otros tipos de carnes.

En congruencia con lo anterior nuestra ciudad no tiene una cultura de consumo de pescado pese a vivir frente al mar y a ser uno de los referentes nacionales en la materia.

Frente a esta realidad, el objetivo de este estudio fue evaluar la modalidad de consumo de pescado en los niños que asisten a escuelas primarias de la ciudad de Mar del Plata. La propuesta incluyó indagar la prevalencia de consumo, su frecuencia, motivos por los cuales no se consume, gustos y preferencias, formas de preparación más consumidas, conocimiento de las distintas especies y sus propiedades nutricionales; por último, la percepción sobre los beneficios de su consumo en la salud.

## Diseño Metodológico

---

La ciudad de Mar del Plata cuenta con 167 escuelas que poseen nivel primario, pertenecientes a las distintas dependencias (públicas y privadas). Del total, se

---

<sup>1</sup> Ver Trabajo "Consumo de pescado en Mar del Plata" realizado por el *Observatorio de la ciudad* de la Universidad Fasta en Julio de 2011. disponible en <http://www.ufasta.edu.ar/academico-2/investigacion/observatorio/>

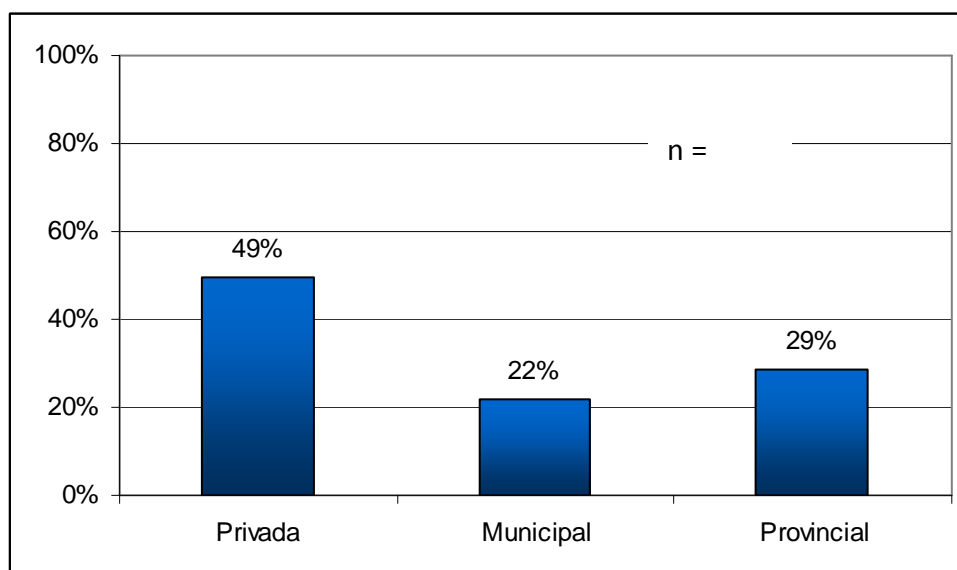
<sup>2</sup> Ver trabajo "Consumo de Carne Vacuna" realizado por el *Observatorio de la ciudad* de la Universidad Fasta en Noviembre de 2010. disponible en <http://www.ufasta.edu.ar/academico-2/investigacion/observatorio/>

seleccionaron al azar 16 establecimientos: 4 municipales, 7 privados y 5 provinciales. La población estudiada fueron los niños de 3°, 4°, 5° y 6° pertenecientes a los establecimientos seleccionados. La selección del año en cada institución fue determinada por el Observatorio, en cambio, qué división de cada año escolar fue propuesta por los directivos de cada escuela a fin de no interferir con las actividades programadas de cada institución ni entorpecer la dinámica de funcionamiento de las mismas. Las escuelas seleccionadas fueron relevadas en distintos turnos (mañana y tarde). La muestra, entonces, de tipo probabilística, se conformó con un total de 490 alumnos. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue una encuesta auto administradas. El trabajo de campo fue realizado por estudiantes voluntarios avanzados de la carrera “Licenciatura en Nutrición” de la Universidad.

## Resultados

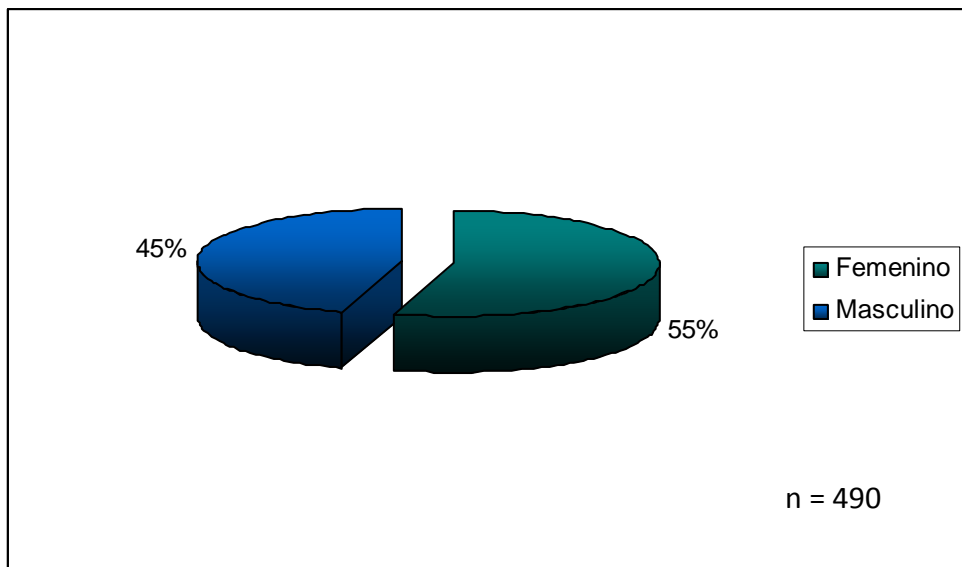
---

**Gráfico Nº 1: Distribución de las instituciones según tipo de dependencia.**



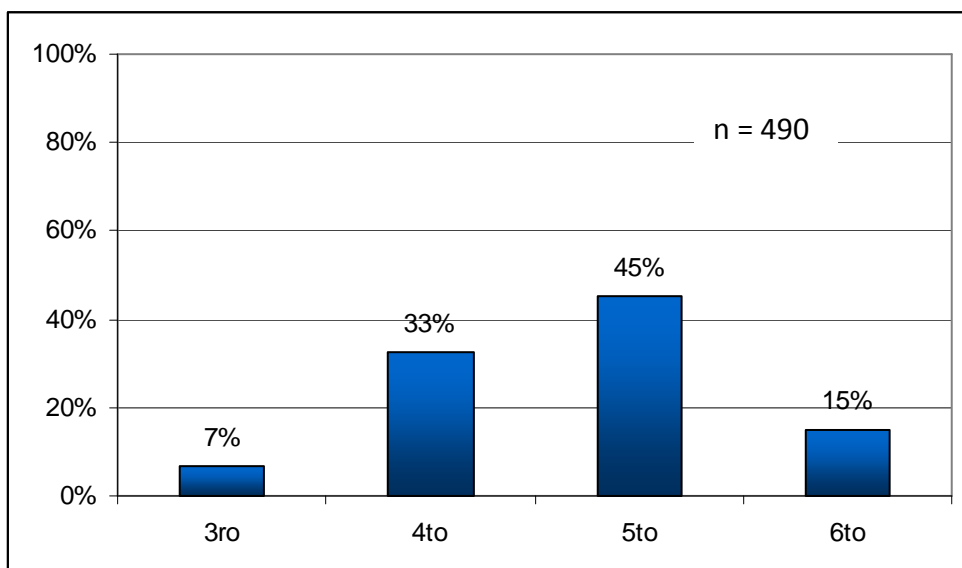
Del total de escuelas primarias relevadas (16) el 49% son privadas, el 22% municipales y el 29% provinciales.

**Gráfico Nº 2: Distribución de la población según sexo.**



La distribución según sexo resultó equilibrada como puede advertirse.

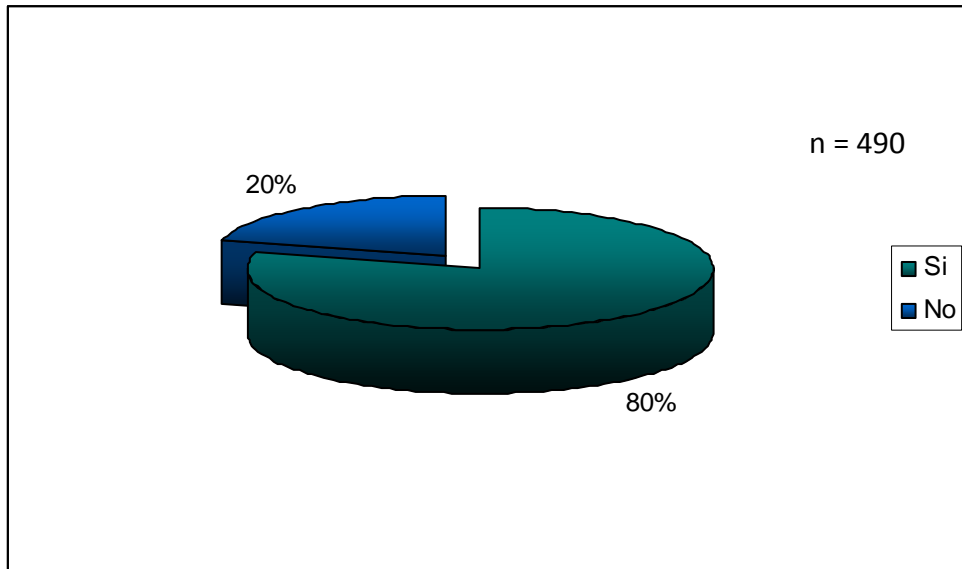
**Gráfico Nº 3: Distribución de la población según nivel de grado.**



Del total de niños encuestados el 7% pertenece al 3º, el 33% a 4º, el 45% a 5º y el 15% a 6º del Nivel Primario. La concentración de la población estudiada en los grupos más

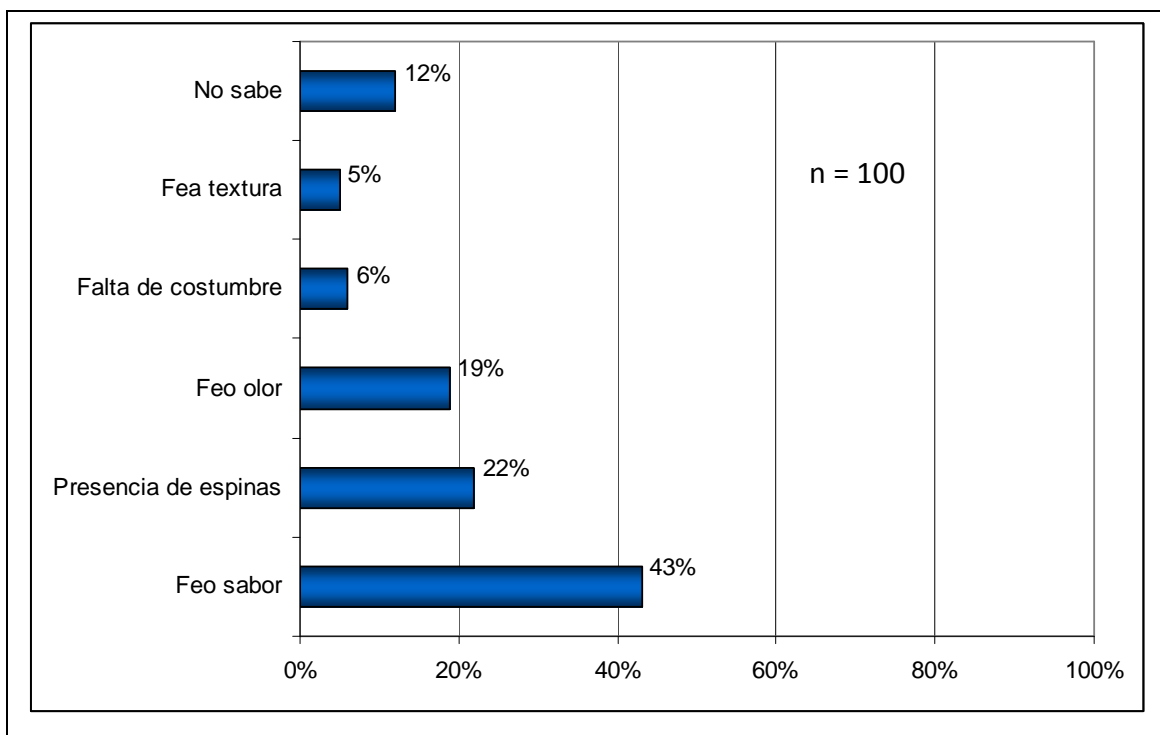
grandes se debe en parte a la posibilidad de acceso en la escuela y en parte a que los niños mayores poseen mayor autonomía en la elección de alimentos.

**Gráfico N° 4: Distribución de la población según preferencia de consumo de pescado.**



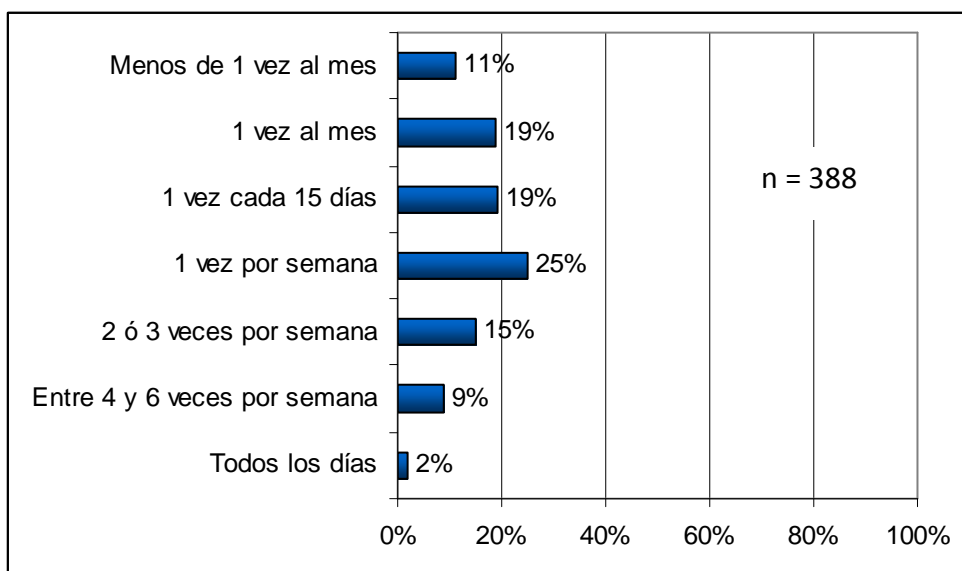
Se observa un elevado porcentaje de niños que manifiestan consumir pescado.

**Gráfico N° 5: Distribución de los motivos por los cuales no consumen pescado**



Los principales motivos por los cuales los niños no consumen pescado son por el “feo sabor”, la “presencia de espinas” y “olor desagradable”. Sólo el 6% manifestó la falta de costumbre de su consumo.

**Gráfico Nº 6: Distribución de la población según frecuencia de consumo de pescado.**

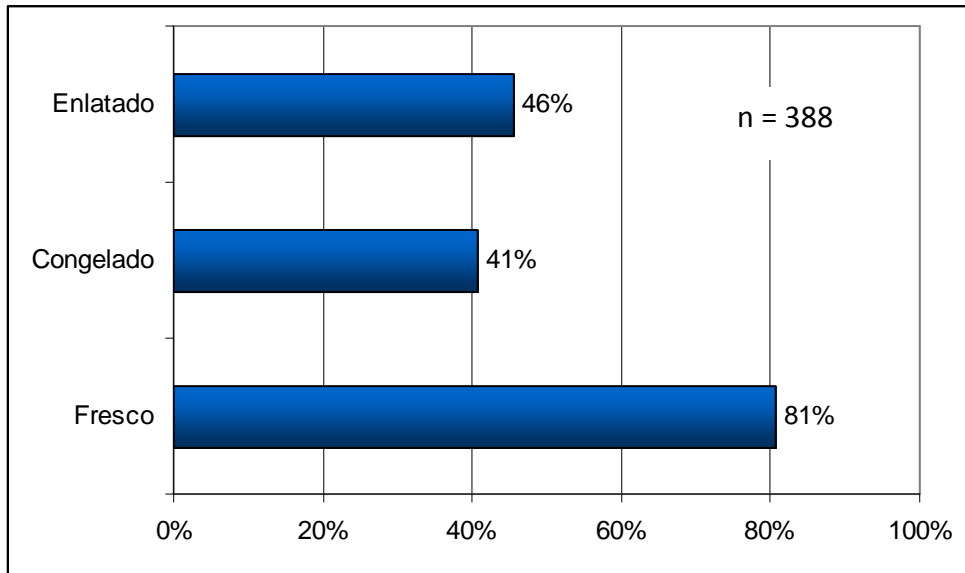


Del total de niños que respondió que le gusta consumir pescado (388), el 25% refirió consumirlo una vez a la semana. El 15% de 2 a 3 veces por semana. El 11% consume



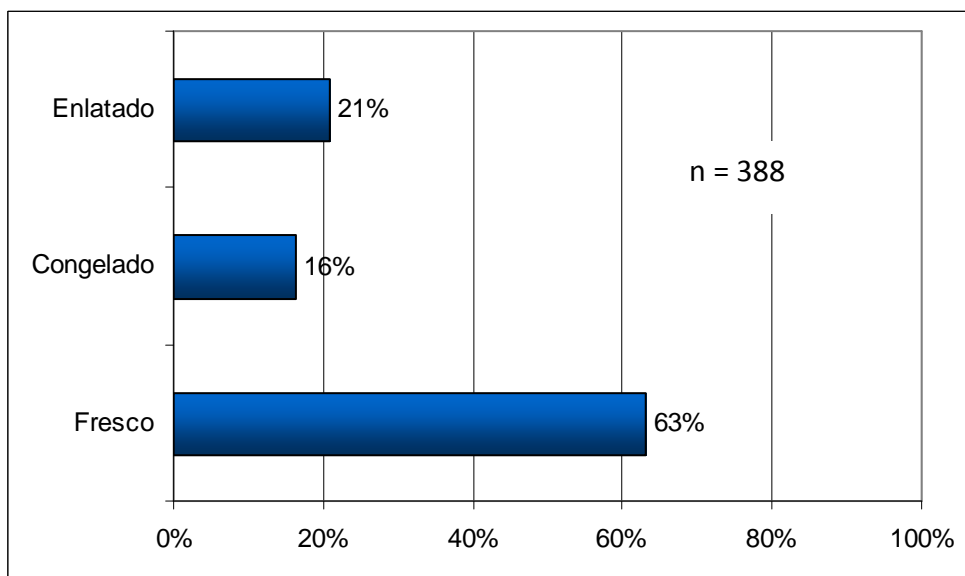
este alimento 4 a 7 veces por semana. El 49% restante lo aproximadamente 1 vez al mes o menos.

**Gráfico Nº 7: Distribución de la población según tipo de pescado consumido en el hogar.**



El tipo de pescado más consumido es el fresco. Los porcentajes exceden el 100% porque pueden seleccionar más de una opción.

**Gráfico Nº 8: Distribución de la población según tipo de pescado preferido por el niño.**



El 63% prefiere consumir pescado fresco.

**Tabla Nº 1: Distribución de los motivos por los cuales prefieren ese tipo de pescado.**

Motivos por los que lo eligió	Enlatado
<b>rico sabor</b>	<b>87</b>
me gusta	3
bueno	1
por que tiene un jugo que me gusta	1
mas saludable	8
no tiene espinas	4
<b>rico y saludable</b>	<b>10</b>
suave y sano	1
grande	1
rico y suave	2
por que mama me hace tarta de atun	1
por que a mi mama y mi abuela le sale genial	1
los otros me dan asco	1
al estar enlatado es mas rico	1
por que siempre lo como con galletitas	1
por que se conserva mas	1
1 vez a la semana lo como y me encanta	1
rico sabor y no tiene espinas	1
son como milanesas	1
crocante	2
tiene un olor rico	1
<b>Total</b>	<b>130</b>

Motivos por los que lo eligió	Congelado-1
<b>rico sabor</b>	<b>76</b>
me gusta	2
bueno	1
mas saludable	8
Por que reducidos-suave y sano	1
grande	1
rico y suave	4
es el que a mi mama le sale mejor	1
por que a mi mama y mi abuela le sale genial	1
es fresco	1
los otros me dan asco	1
por que son los que se cocinan en mi casa	1
<b>rico y saludable</b>	<b>7</b>
por los hace siempre mi mama y me gusta su sabor	1
por que le salen bien a mi mama	1
1 vez a la semana lo como y me encanta	1

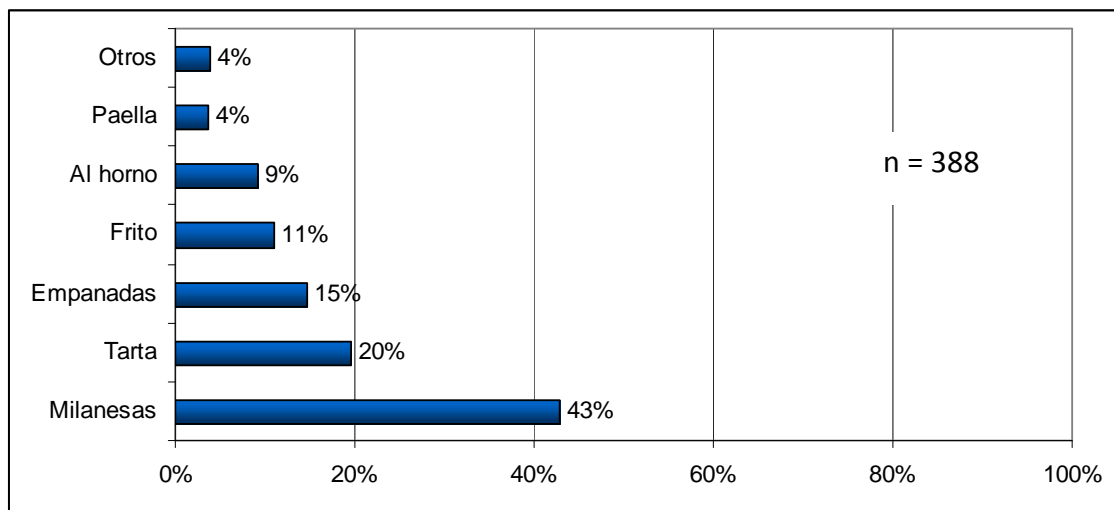
rico sabor y no tiene espinas	1
me parece el mas rico del mundo y mi papa lo trae del trabajo	1
son como milanesas	2
no tiene espinas	1
crocante	1
<b>Total</b>	<b>114</b>

Tabla de contingencia (Por que reducidos / Fresco):

Motivos por los que lo eligió	Fresco
<b>rico sabor</b>	<b>156</b>
es blando	1
es suave	1
el atún tiene mucho aceite y mucha sal	1
me gusta	3
por que mi mama lo hace con roquefort	1
tiene menos espina	1
<b>mas saludable</b>	<b>11</b>
crocante	4
no tiene espinas	3
es rico, no tiene tantas escamas y es fresco	1
suave y sano	2
por que es frito	1
<b>rico y saludable</b>	<b>11</b>
es jugoso y delicioso	1
grande	1
rico y suave	4
por que puedo oler el pescado y ver como es	1
por que mama me hace tarta de atún	1
es el que a mi mama le sale mejor	1
por que a mi mama y mi abuela le sale genial	1
por que mama lo hace como milanesas	1
al estar enlatado es mas rico	1
es fresco	3
por que siempre lo como con galletitas	1
me gusta los comprados en la pescadería	1
por que son los que se cocinan en mi casa	1
1 vez a la semana lo como y me encanta	1
rico sabor y no tiene espinas	2
costumbre	1
son como milanesas	1
mi tío trae siempre a mi casa	1
tiene un olor rico	1
<b>Total</b>	<b>222</b>

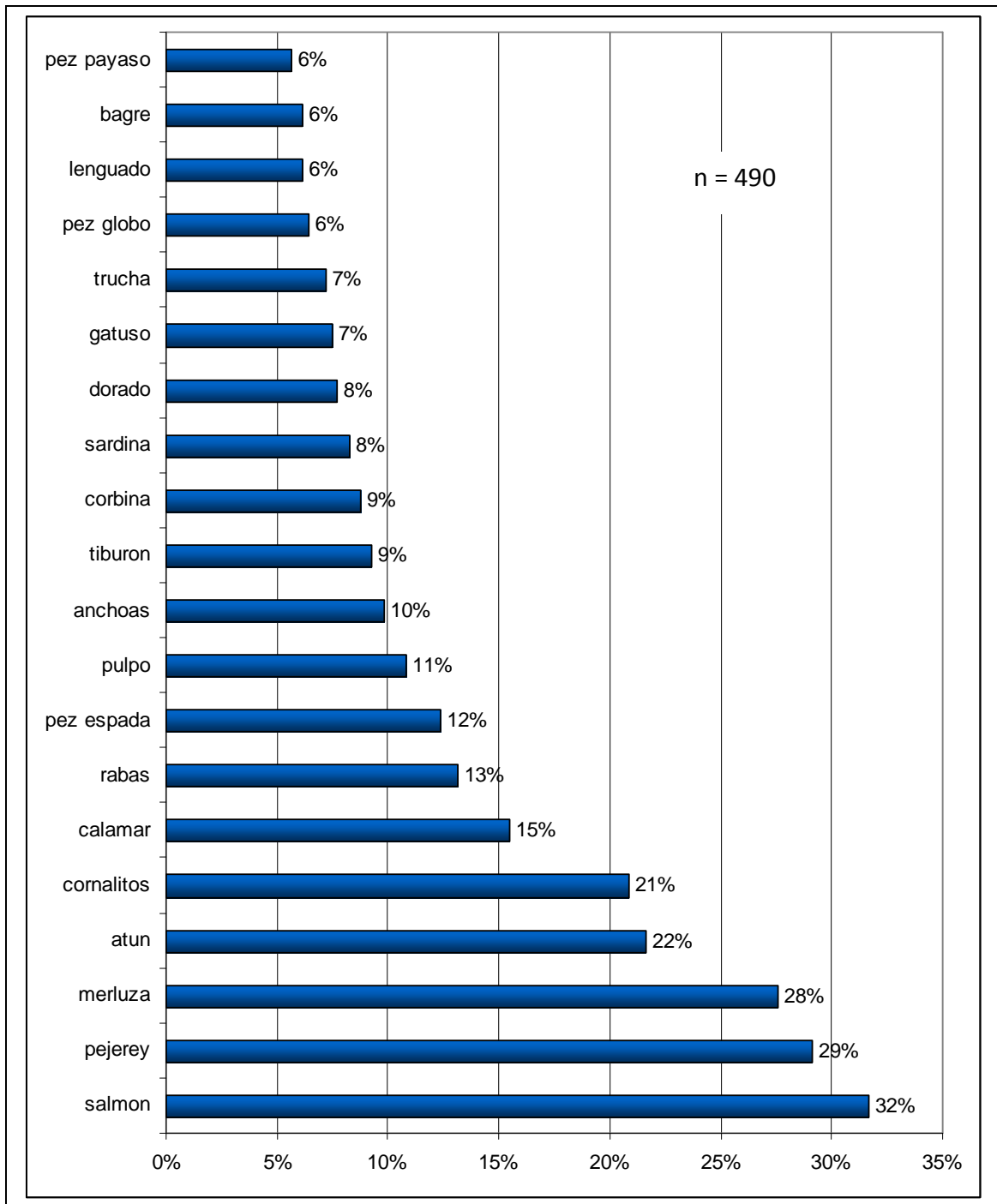
La mayor concentración de respuestas se centran en el “sabor rico” y el conocimiento de que ese tipo de pescado es “más saludable”.

**Gráfico Nº 9: Distribución de la población según formas de preparación del pescado más consumidas en el hogar.**



La forma de preparación más consumida del pescado es en milanesa, en menor proporción en tartas y empanadas.

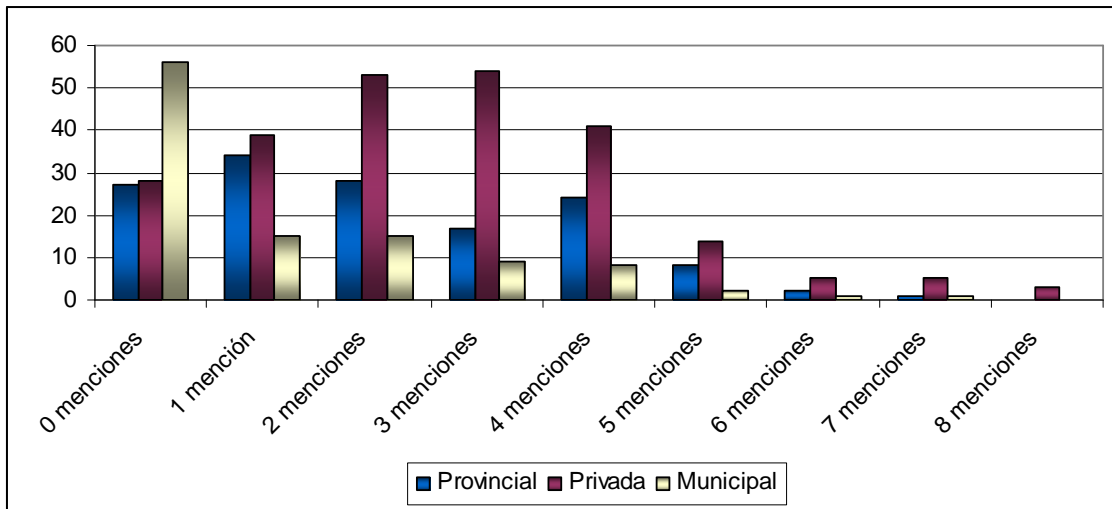
**Gráfico N° 10: Distribución de la población según tipos de especies conocidas por los niños.**



Se observa un amplio conocimiento de especies por parte de los encuestados siendo las más mencionadas el salmón, el pejerrey, la merluza, el atún y los cornalitos.

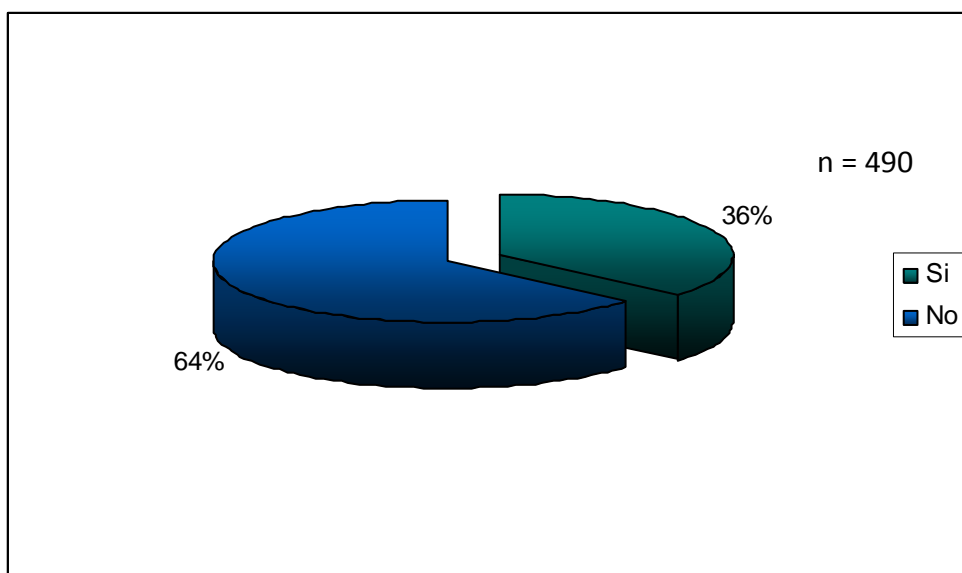
**Gráfico N° 11: N° de menciones de especies conocidas según tipo de establecimiento educativo**

N° de menciones	Provincial	Privada	Municipal
0 menciones	27	28	56
1 mención	34	39	15
2 menciones	28	53	15
3 menciones	17	54	9
4 menciones	24	41	8
5 menciones	8	14	2
6 menciones	2	5	1
7 menciones	1	5	1
8 menciones	0	3	0



El resultado del test de hipótesis para determinar la independencia de variables indica que hay evidencia para creer que estas dos variables (n° de menciones y tipo de establecimiento) están relacionadas. Se puede afirmar que los niños pertenecientes a instituciones privadas presentan mayor número de mención de especies de pescados.

**Gráfico N° 12: Distribución de la población según presencia de conocimiento de los nutrientes que contiene el pescado**



El 64% manifestó conocer los nutrientes que posee el pescado.

**Gráfico N° 13: Distribución de la población según conocimiento de los nutrientes que contiene el pescado.**

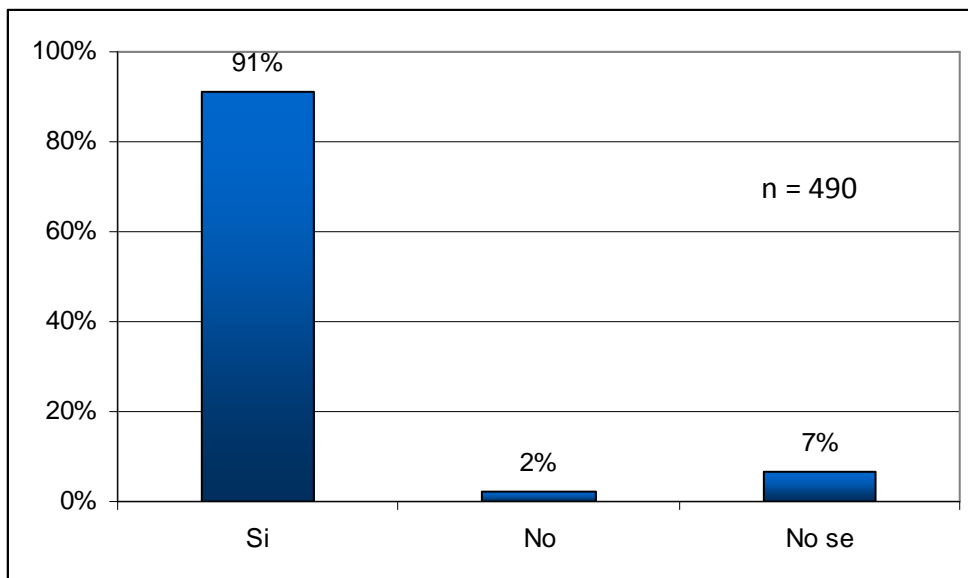
Categoría	Frec.	Porcentaje
Nombran algún beneficio para la salud	30	25%
Otros	25	21%
Vitaminas	21	<b>17%</b>
Fósforo	6	5%
Proteínas	6	5%
Hierro	5	4%
Vitaminas y Proteínas	4	3%
Omega	4	3%
Vitaminas y Calcio	3	2%
vitaminas, calcio y hierro	3	2%
omega 3 y omega 9	3	2%
Hierro y Proteínas	2	2%
omega 3, calcio y hierro	2	2%
fósforo y proteínas	2	2%
grasa y agua	1	1%
vitaminas, omega 3	1	1%
vitaminas, calcio, nutrientes y omega 3	1	1%



vitaminas A, B y C	1	1%
vitamina D	1	1%
vitamina C y D	1	1%
<b>Total</b>	<b>121</b>	<b>100%</b>

El 75% pudo mencionar al menos algún nutriente presente en el pescado. Los más mencionados fueron “vitaminas”, “proteínas”, “fósforo”, entre otros. El 25% respondió con la mención de los beneficios de su consumo sin mencionar los nutrientes.

**Gráfico Nº 14: Distribución de la población según percepción del beneficio de su consumo.**



La mayoría de los niños cree que el consumo de pescado es bueno para la salud.

## **CONCLUSIONES FINALES**

De acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir resaltando algunos puntos: **El consumo de pescado en los niños es mayor de lo esperado (80%). Sin embargo la frecuencia de consumo es baja en comparación con otros tipos de carnes.** Los motivos por los cuales lo rechazan tienen que ver con las características organolépticas del alimento: feo sabor, olor, presencia de espinas. Esto demuestra que se puede revertir trabajando en la incorporación de distintas formas de preparación en la dieta habitual. Existe una gran tendencia a consumir pescado fresco en comparación con el congelado y enlatado. Los motivos por los que consume el pescado fresco es porque es “rico y saludable”. Hay que destacar el elevado conocimiento que tienen los escolares acerca de las especies y propiedades nutricionales que poseen los pescados, en especial a la mención de distintos minerales y vitaminas que contiene. Esto demuestra la importancia de la educación alimentaria y su influencia en el consumo. Se destaca la amplia creencia de que el consumo de este alimento es beneficioso para la salud. A la hora de pensar cualquier estrategia o intervención en educación debemos considerar como población objetivo a los niños para generar hábito de consumo desde temprana edad. Consideramos de vital importancia concienciar a las familias y, muy especialmente, al entorno social infantil y juvenil sobre la necesidad del consumo de pescado, ya que este constituye una esencial fuente de alimentación por su elevado contenido en proteínas, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (Omega-3) y, entre otras, vitaminas: A y D. Por esta razón, creemos imprescindible que desde las familias se fomente el consumo de pescado.