



## Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

### 160/2213 - Ingesta de pescado en la población española mayor de 40 años

P. Sanz Mayordomo<sup>a</sup> e I. García<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Cardióloga. Servicio de cardiología. Hospital Rey Juan Carlos. Móstoles. Madrid. <sup>b</sup>Farmacéutica. Medical Marketing Manager. Departamento Médico. Reckitt Benckiser Healthcare. Barcelona.

#### Resumen

**Objetivos:** Existen pocos datos sobre ingesta de pescado en la población española > 40 años. Realizamos una encuesta poblacional para evaluar la ingesta de pescado (tipo y cantidad de pescado ingerido) y otros factores asociados a la ingesta. Objetivo: evaluar la ingesta de pescado de los españoles (blanco y azul) así como otros factores asociados.

**Metodología:** Se realizaron 2.104 encuestas en población española > 40 años aleatoriamente seleccionada mediante cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos específico para medir el consumo de pescado.

**Resultados:** Cada encuestado consumió una media de 3,8 raciones de pescado a la semana (473,17 g/semana), siendo 2 de ellas de pescado azul (251,24 g/semana). Un 7% de los encuestados no consumía ningún tipo de pescado mientras que un 28,1% no consumía nunca pescado azul. Destaca que 1 de 2 españoles no toma 2 raciones de pescado azul a la semana (recomendación OMS) con el déficit posible de omega 3. En el sur de España es donde más pescado en general y, juntamente con Canarias y Levante, donde más pescado azul se consume mientras que en Cataluña y Baleares donde menos ( $p < 0,005$ ). Por edades los > 65 años son los que menos pescado y pescado azul consumen ( $p < 0,005$ ). Un 31% no consumía pescado azul porque no le gustaba, un 18% por ser complicado de cocinar y un 17% por ser caro.

**Conclusiones:** Un elevado porcentaje de la población presentó una insuficiente ingesta de pescado azul lo que dificulta alcanzar las cantidades recomendadas de omega 3 en su dieta.