



Sinopsis para los responsables de la toma de decisiones sobre salud pública



* Los alimentos azules incluyen algas, plantas y animales acuáticos criados y capturados tanto en agua dulce como en entornos marinos.

Cuatro mil millones de personas padecen malnutrición. Los alimentos azules* pueden ayudar a reducir esta cifra, ya que aportan micronutrientes esenciales y reducen la incidencia de enfermedades no contagiosas. Además, su producción ocasiona menos impacto ambiental y climático que muchas alternativas terrestres. Una mayor integración de alimentos azules en las orientaciones dietéticas y los programas de nutrición puede beneficiar la salud de las comunidades y ayudar a los países a avanzar en la consecución de los objetivos de desarrollo sostenible.



Datos básicos y conclusiones

1. Los alimentos azules son una fuente rica de nutrición.

Muchos alimentos azules contienen elevadas concentraciones de vitaminas y minerales biodisponibles, ácidos grasos esenciales y proteínas. Cuando se consumen con verduras, los alimentos azules complementan la ingesta de nutrientes vegetales y hacen que las comidas sean más equilibradas y nutritivas.

2. El contenido de nutrientes varía considerablemente entre las más de 2.500 especies o grupos de especies de alimentos azules que se pescan o se crían.

Una ración de pequeños peces pelágicos, por ejemplo, aporta aproximadamente ocho veces más hierro, cinco veces más ácidos grasos omega-3 y cuatro veces más vitamina B-12 que una ración de tilapia.

3. Los alimentos azules ayudan a reducir las deficiencias de micronutrientes y la incidencia de enfermedades no contagiosas.

Las deficiencias de micronutrientes tienen consecuencias especialmente graves para los niños, las mujeres embarazadas y las mujeres en edad fértil. Incorporar alimentos azules ricos en nutrientes a sus dietas puede mejorar considerablemente su salud y desarrollo. Los ácidos grasos omega-3 que contienen los alimentos azules también favorecen la salud del corazón, el cerebro y la vista en personas de todas las edades.

Una inversión moderada en el suministro de alimentos azules puede reducir los precios y mejorar sustancialmente los

resultados nutricionales. Estimamos que un incremento del 8 por ciento en la producción sostenible de las especies que se consumen actualmente evitaría unos 166 millones de deficiencias de micronutrientes hasta 2030. Si los alimentos azules sustituyen el consumo de carne roja procesada menos saludable —o previenen la transición hacia dietas que contienen grandes cantidades de estos alimentos—, pueden ayudar a reducir la incidencia de enfermedades no contagiosas, como las cardiovasculares o el cáncer.

4. La pesca de pequeña escala y los mercados locales ofrecen acceso a una nutrición de gran valor a millones de personas que viven en la costa y en el interior.

La producción de pequeña escala aporta dos terceras partes del pescado que comemos. Aproximadamente un 90 por ciento del empleo que proporciona la pesca es de pequeña escala, y el sector de los alimentos azules facilita unos 800 millones de medios de vida en conjunto. En muchas de esas comunidades, los alimentos azules están muy arraigados en la cultura alimentaria local.

5. Se requieren inversiones para mejorar la sostenibilidad de los sistemas de alimentación azul y salvaguardar su aportación a la lucha contra el cambio climático y otros impactos medioambientales.

Al igual que con los sistemas de alimentación de origen terrestre, existe una serie de factores medioambientales locales y globales que amenazan la producción, la calidad y la seguridad de los alimentos azules.

Invertir en la gestión de recursos sostenibles, en soluciones basadas en la naturaleza (p. ej., la restauración de ecosistemas) y en prácticas de producción positivas para la naturaleza (p. ej., acuicultura de bivalvos) puede aportar beneficios en tres frentes: la sostenibilidad, la resiliencia



ante el cambio climático y la salud. Preservar y promover la diversidad de los sistemas de alimentos azules – no solo de especies sino también de métodos de producción, actores y mercados – puede facilitar dietas más sanas, reforzar los medios de vida y mejorar la resiliencia del sistema alimentario.

6. Los gobiernos pueden contribuir a la salud pública y el desarrollo si abordan la distribución desigual de los beneficios derivados de los sistemas de alimentación azul y la concentración de poder en el sector.

Las mujeres, los pueblos indígenas y las comunidades más desfavorecidas están infrarrepresentados en las políticas y la toma de decisiones. Cuando no hay igualdad de género, los alimentos azules son menos asequibles y aumentan los residuos y las pérdidas.



Recomendaciones

Todos los actores – gobiernos, sector privado y sociedad civil – tienen una función que desempeñar en múltiples niveles que abarcan desde las iniciativas locales hasta los acuerdos internacionales. Los responsables de las políticas de salud pública podrían tener en cuenta las siguientes acciones para aprovechar el potencial de los alimentos azules:

1. Incluir alimentos azules diversos en las políticas de alimentación y nutrición.

Los alimentos azules pueden ser una parte valiosa de los programas de protección social para niños y mujeres embarazadas o lactantes, como en Odisha (India) donde el gobierno ha incorporado la harina de pescado seco en las comidas escolares. Las guías dietéticas podrían incluir comparaciones entre la aportación nutricional de diferentes tipos de alimentos azules, y promover la alimentación azul como una alternativa saludable y a menudo más sostenible a la carne de origen terrestre.

2. Apoyar la recogida y la conservación de datos sobre el consumo de alimentos azules, las deficiencias de nutrientes, la pérdida de alimentos y sus desperdicios.

Las estadísticas de producción, comercio y consumo suelen agrupar los alimentos azules en una única categoría de "pescado", lo que dificulta una estimación precisa de la aportación nutricional de los alimentos azules a nivel de la población, e impide identificar las inversiones adecuadas para satisfacer necesidades específicas en materia de

salud. La falta de datos a escala subnacional convierte en un reto asignar inversiones a las poblaciones más vulnerables.

3. Abordar las barreras sociales, económicas y políticas que deben superar las comunidades más desfavorecidas para mejorar su acceso a los alimentos azules.

Incluir y empoderar activamente a los actores de pequeña escala – como mujeres y comunidades indígenas – en la gobernanza en materia de alimentación y salud es una oportunidad importante para aumentar su eficacia y mejorar la nutrición y otros resultados del sistema alimentario.

4. Trabajar con los ministerios de medio ambiente, las agencias de alimentación y la industria para mejorar la seguridad alimentaria a lo largo de toda la cadena de valor.

Podría incluirse en este esfuerzo la formación en seguridad alimentaria para los productores de pequeña escala; apoyar la innovación en los métodos de procesado; invertir en cadenas de frío sostenibles; y la reducción, el control y la mitigación de la contaminación de los cursos de agua.

5. Trabajar con otras agencias para garantizar que sus decisiones no perjudiquen el papel de los alimentos azules en la salud y la nutrición.

Las agencias responsables de diferentes ámbitos del sistema de alimentación – pesca y acuicultura, agricultura, gestión de recursos naturales, salud pública, comercio – suelen trabajar con fines diferentes y a veces contradictorios. Por ejemplo, la política pensada para incrementar los ingresos de la exportación puede privar a las poblaciones nutricionalmente más vulnerables de nutrientes esenciales y asequibles al promover la exportación de alimentos azules a expensas del consumo doméstico. La política de acuicultura pensada solo para impulsar la producción podría acabar priorizando especies que aportan pocos nutrientes.

Unas estructuras de gobernanza integradora que coordinen políticas e inversiones entre ministerios pueden ayudar a alcanzar metas medioambientales, económicas, nutricionales y sociales concurrentes.

The Blue Food Assessment agrupa a más de 100 científicos de más de 25 instituciones de todo el mundo. El Stockholm Resilience Centre de la Universidad de Estocolmo y el Center for Ocean Solutions, junto con el Center on Food Security and the Environment, de la Universidad de Stanford son los socio científicos del proyecto, y EAT es el socio que aborda el impacto.