



**ENTREVISTA:  
CONSERVAS  
DE PESCADO**



[www.rpan.org](http://www.rpan.org)

**PV N° 29**

Autora: Dra. MSc., Faviola Jiménez.  
CEO Red Peruana de Alimentación y Nutrición

## **ENTREVISTA CONSERVAS DE PESCADO**

Jiménez Ramos, Faviola Susana

Doctora en Salud Pública. Magíster Scientiae en Nutrición, Nutricionista.

Diplomada en Promoción de la Salud

CEO Red Peruana de Alimentación y Nutrición - RPAN

### **¿Cuáles son las alternativas para consumir conservas de pescado? Recomendaciones para el consumo cotidiano.**

En general no existe una gran variación en el valor nutricional de las conservas peruanas, las especies de pescado más comunes son atún, sardinas, anchoveta.

Las conservas de pescado son una excelente alternativa nutricional para la población, sobretodo considerando las dificultades en la disponibilidad y acceso al pescado fresco

Mucho se ha especulado respecto a las conservas de pescado, sin embargo si las empresas productoras cumplen con las normas de calidad vigentes el valor nutricional se mantiene intacto.

Entre los nutrientes que destacan están las proteínas, así como las vitaminas y minerales.

Las recomendaciones para el consumo cotidiano incluyen realizar una compra adecuada, y lectura del etiquetado nutricional:

Es muy importante revisar el estado perfecto de la lata , fecha de vencimiento, número de lote, etc. y en el caso de las conservas que declaren propiedades saludables están obligadas a colocar un cuadro de valor nutricional, este cuadro sirve a los consumidores a realizar los cálculos respecto a sus requerimientos nutricionales diarios.

### **Según la edad, ¿quiénes se benefician más con el consumo de conservas de pescado?**

Las conservas de pescado ofrecen beneficios a toda la población, pero sin duda los niños en etapa pre escolar y escolar son privilegiados con su consumo; las conservas son excelente refrigerio saludable para las loncheras.

### **¿Qué beneficios ofrece el consumo de conservas de pescado en aceite vegetal y sal respecto a las conservas de pescado en agua y sal?**

Desde el punto de vista nutricional la diferencia que existe está en el valor energético, las conservas de pescado que utilizan aceite tendrán un valor calórico superior; es por ello que las conservas que utilizan agua y sal generalmente utilizan la denominación light.

La normatividad peruana exige especificar la tabla nutricional a los productos que colocan el término light en sus productos.

### **¿Qué factores debe considerar el bodeguero para almacenar las conservas de pescado y lograr su mejor conservación?**

Es muy importante verificar que las cajas de conservas de pescado no soporten mucho peso, las latas deben estar sin abolladuras ni raspaduras.

La temperatura es otro factor es muy importante, los ambientes de almacén deben ser aireados y ventilados y lejos de la luz solar de manera directa; otro consejo importantísimo es respetar las fechas de vencimiento que se consignan en estos productos.