



alícia

Pescado y comunidad local, un tesoro saludable del Mediterráneo

Toni Massanés, director general de
la Fundación Alícia

Sesión Plenaria de la REGP 2026:
“Comunidades costeras en acción”
19 de mayo de 2026



ZARA

KALCSIKATI

SZÉPSÉGSZALON

ZARA

MAC

CLINIQUE

MAN ON 3rd







“La tormenta perfecta”





TECNOLOGÍA

IA: el mundo debe prepararse para un apocalipsis laboral



- Los gobiernos no deben esperar a tener pruebas concluyentes sobre los efectos en el empleo para crear una red de seguridad

Fuente:

<https://www.lavanguardia.com/economia/20260515/11538684/inteligencia-artificial-ia-empleo-apocalipsis-laboral.html>

The Economist



15/05/2026 06:00



Alimentación

El consumo de pescado cae un 30% en una década y aboca al cierre a más de 5.000 pescaderías en España

- El sector lamenta la falta de mano de obra que garantiza el relevo generacional y rebate la percepción de que los precios del producto están disparados



María Jesús Ibáñez

Barcelona Actualizada 31 AGO 2025 17:01

T Por qué confiar en El Periódico

SOPA DE LLETRES

PER QUÈ DEIXEM DE MENJAR PEIX?

La notícia que hauria d'encapçalar els telenotícies i les portades a quatre columnes és que en deu anys hem deixat de menjar la tercera part del peix que formava part de la nostra dieta, que, no ho oblidem, es considerava la més sana del món.



TONI MASSANÈS
Directora de la Fundació
Alicia

Il·lustració Joan Abalo

En aquesta modernitat líquida que va descriure Zygmunt Bauman, la informació lleugera o buida sura sobre les qüestions de fons pel principi d'Arquimedes. Emergeixen titulars sensacionalistes esbiaixats, cotils d'influencers, vídeos de TikTok intrascendents, reels d'Instagram sense solta ni volta i fake news prefabricades mentre allò realment important roman submergit, ofegat per tanta maregassa mediàtica.

Si no fos així, la notícia que encapçalaria tots els titulars seria que mengem menys d'una tercera part de peix que fa deu anys. Això sí que ens ha d'ocupar! Sobretot sabent que els que mengem menys peix són els més joves i que, si no aconseguim revertir la tendència, el panorama no pinta gens bé. Com van defensar científics de referència mundial al recent Encuentro de los Mares, és urgent augmentar el consum de peix per millorar la salut física i també mental de la població.



Aquesta sisena edició del Congrés Internacional sobre Pesca, Sostenibilitat, Marina i Gastronomia, celebrada a Tenerife, va condoure que cal dirigir l'estratègia global perquè, d'una banda, els oceans s'han sobreexplotat, però, de l'altra, és al mar on trobarem

més recursos per alimentar la humanitat, sobretot a les primeres baules de la cadena tròfica. Simplificant, hem de menjar més cloïssa i peix menut, però fem el contrari, quan demanem el perquè la primera resposta és "el peix és massa car". Doncs aquesta no és sinó una altra falsa

notícia. El problema és que, tot i que a Catalunya es pesquen fins a 200 espècies de peix diferents, només en volem cinc o sis. Una potent i continuada campanya de comunicació nòrdica ens ha arribat a fer creure que el salmó és un peix de procediment característic de la dieta mediterrània, mentre deixem de menjar el variat, deliciós i econòmic peix i marisc que caracteritza la nostra cuina marinera. Tanquen les peixateries i als pescadors els costa cada cop més guanyar-se la vida. La cosa és tan greu que, com va declarar fa poc l'armadora Cristina Capamós a la periodista Cristina Jolorch, "abans ens quedarem sense pescadors que sense mar", perquè el relleu de les tripulacions de pesca catalanes cada cop és més difícil.

No ens enganyem, la solució la sabem: tomar a comprar, cuinar i assaborir les nostres especialitats. Perquè també és mentida que no tinguem temps o que fer peix sigui difícil. Només hem de decidir si volem dedicar uns minuts a cuidar-nos, a cuidar el planeta i a conservar el país.



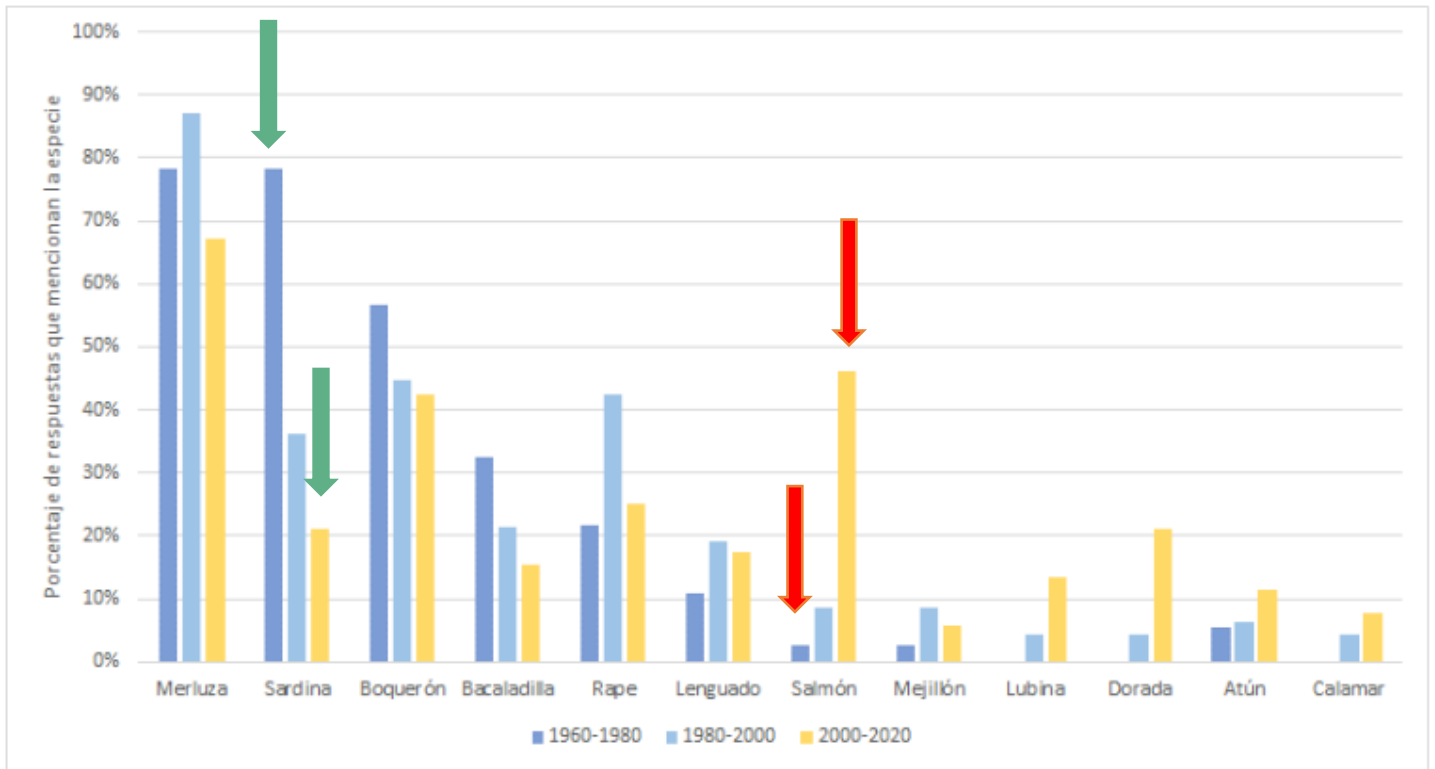
Poco pescado de proximidad

Sólo 6 especies de pescado representan más del **61%** en volumen del total consumido:

- 16% salmón
- 16% merluza
- 8% bacalao
- 8% dorada
- 7% boquerón
- 6% lubina

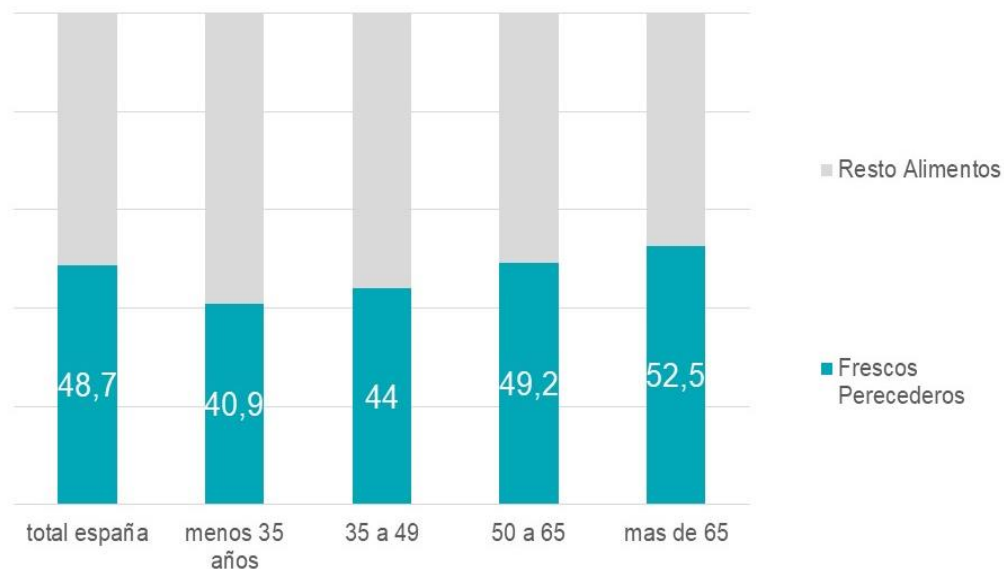


De la sardina... al salmón



Fuente: Ortega M, Los cambios en el consumo y la venta de pescado en Cataluña vistos desde las pescaderías. I(57 pp.). ICM-CSIC, Barcelona. <https://doi.org/10.20350/digitalCSIC/17110>

Cocinamos menos



Fuente: Worldpanel for Numerator. Enllaç: <https://market.worldpanelbynumerator.com/global>

... y consumimos más platos preparados

	Consumo per cápita (kg)	
	2023	2024
PLATOS PREPARADOS	16,58	17,19
PLAT.PREP.CONSERVA	1,96	2,00
PLAT.PREP.CONGELADO	2,60	2,70
P.P.SOPAS Y CREMAS	6,09	5,96
P.P.PIZZA	2,23	2,29
P.P.PASTA RESTO	0,26	0,27
TORTILLAS REFRIGERAD	0,59	0,70
PLAT.PREP.OTROS	2,84	3,27

Fuente: MAPA

Cada vez compramos + ultraprocesados

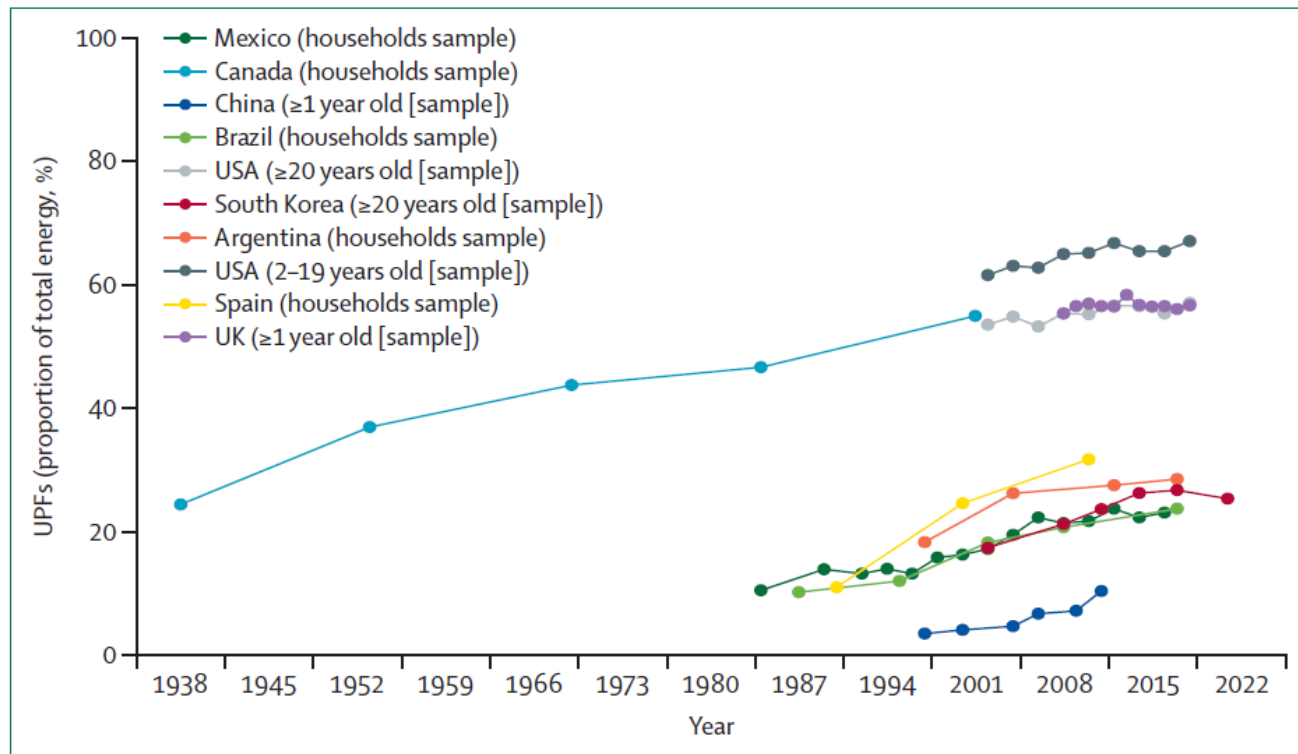


Figure 1: Time trends in the share of UPFs in nine countries estimated from repeated national food purchase or food intake surveys
UPFs=ultra-processed foods.

Fuente: The Lancet *Ultra-Processed Foods and Human Health: The Main Thesis and the Evidence* (2025)

A pesar de la caída

...seguimos liderando el consumo

Figura 7 Evolución del consumo de pescado y marisco fresco domiciliario en Cataluña.

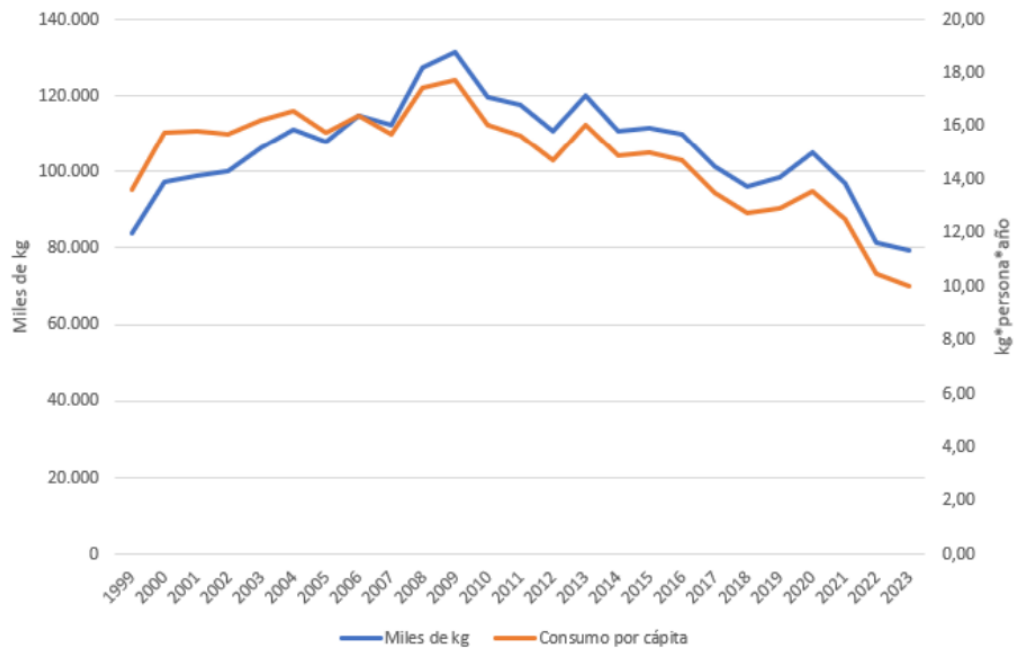
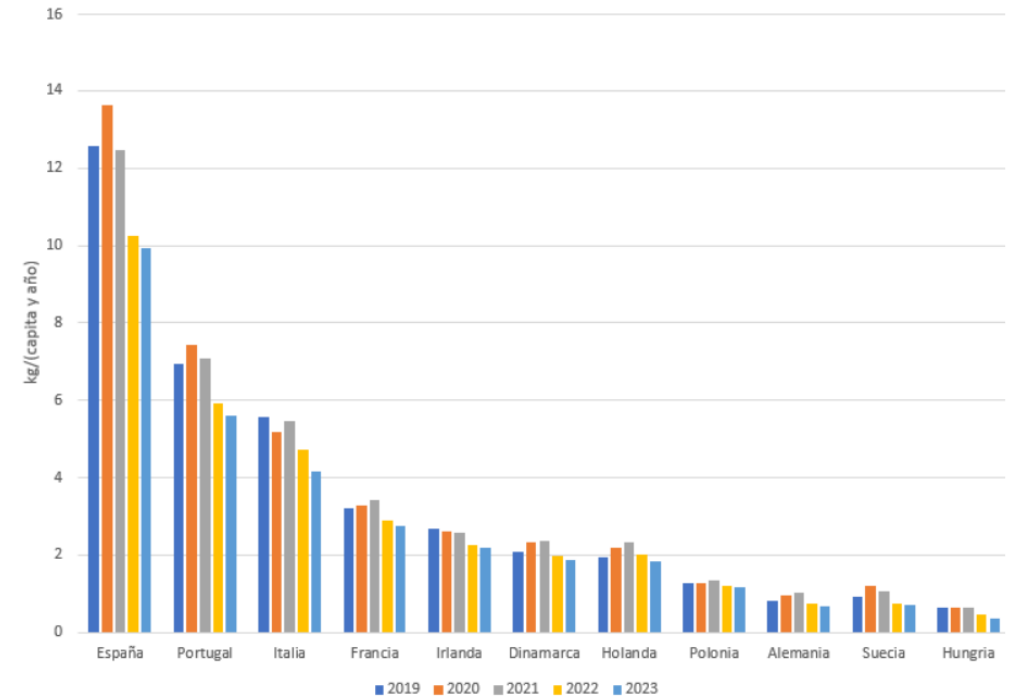


Figura 9 Consumo domiciliario per cápita de pescado fresco en diversos países europeos



Fuente: Ortega M, Los cambios en el consumo y la venta de pescado en Cataluña vistos desde las pescaderías. (57 pp.). ICM-CSIC, Barcelona. <https://doi.org/10.20350/digitalCSIC/17110>

Un contenedor de
estímulos
sensoriales

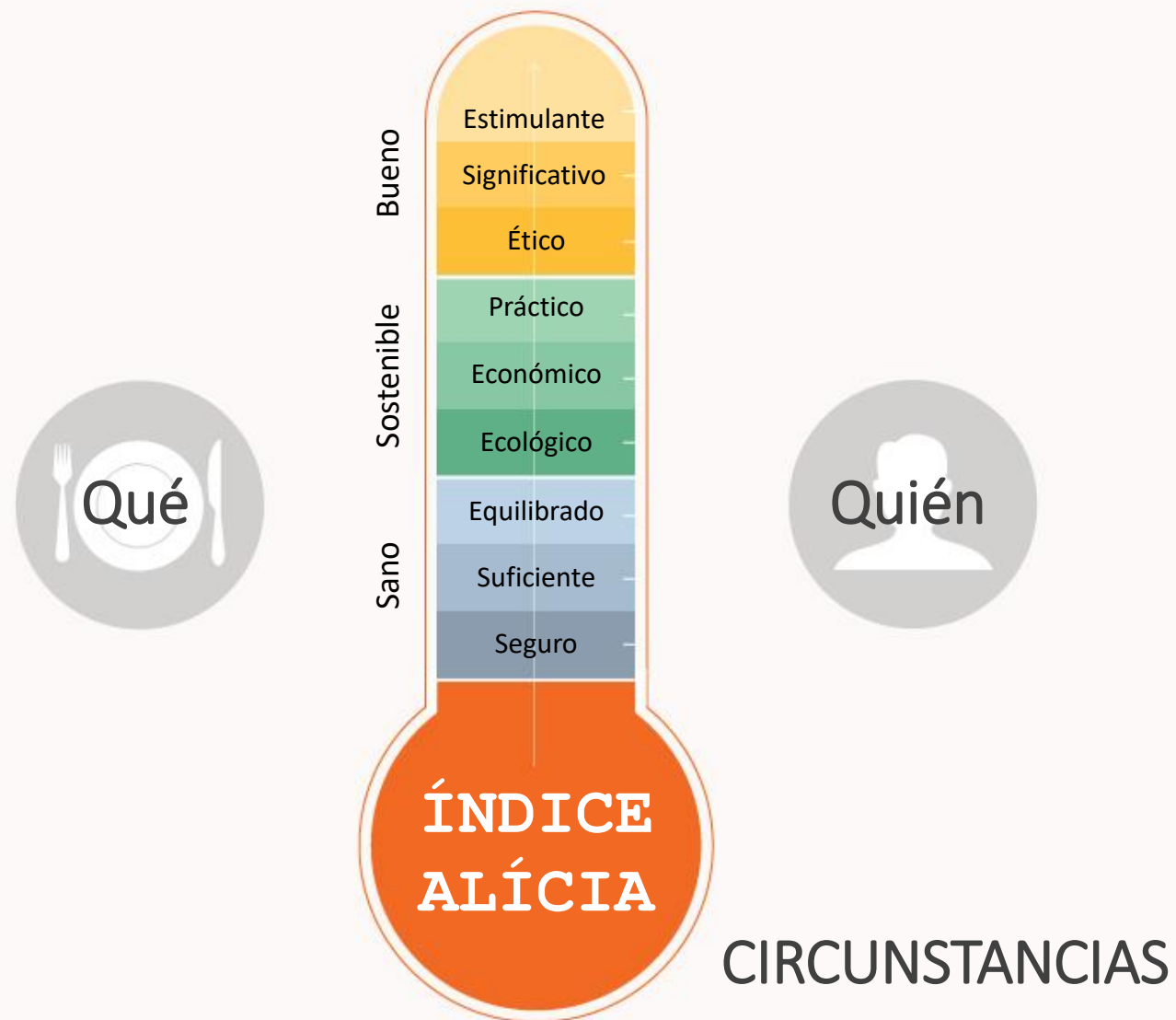
Un contenedor de
significados

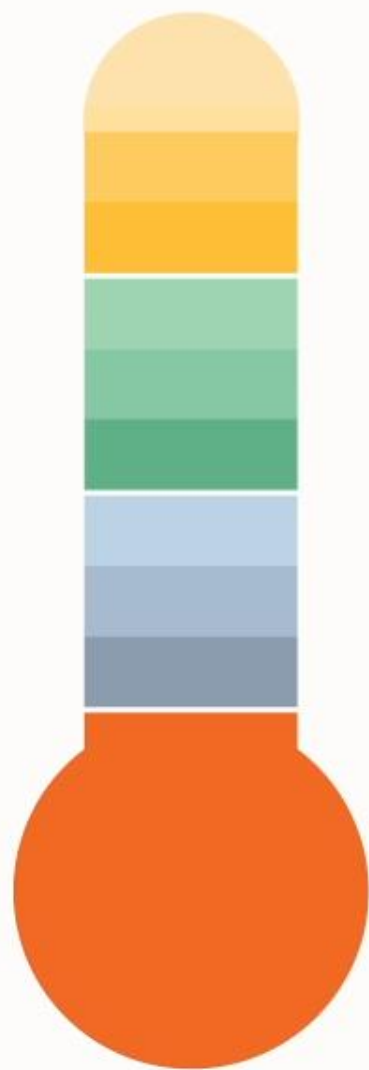
Un contenedor de
compuestos
bioquímicos

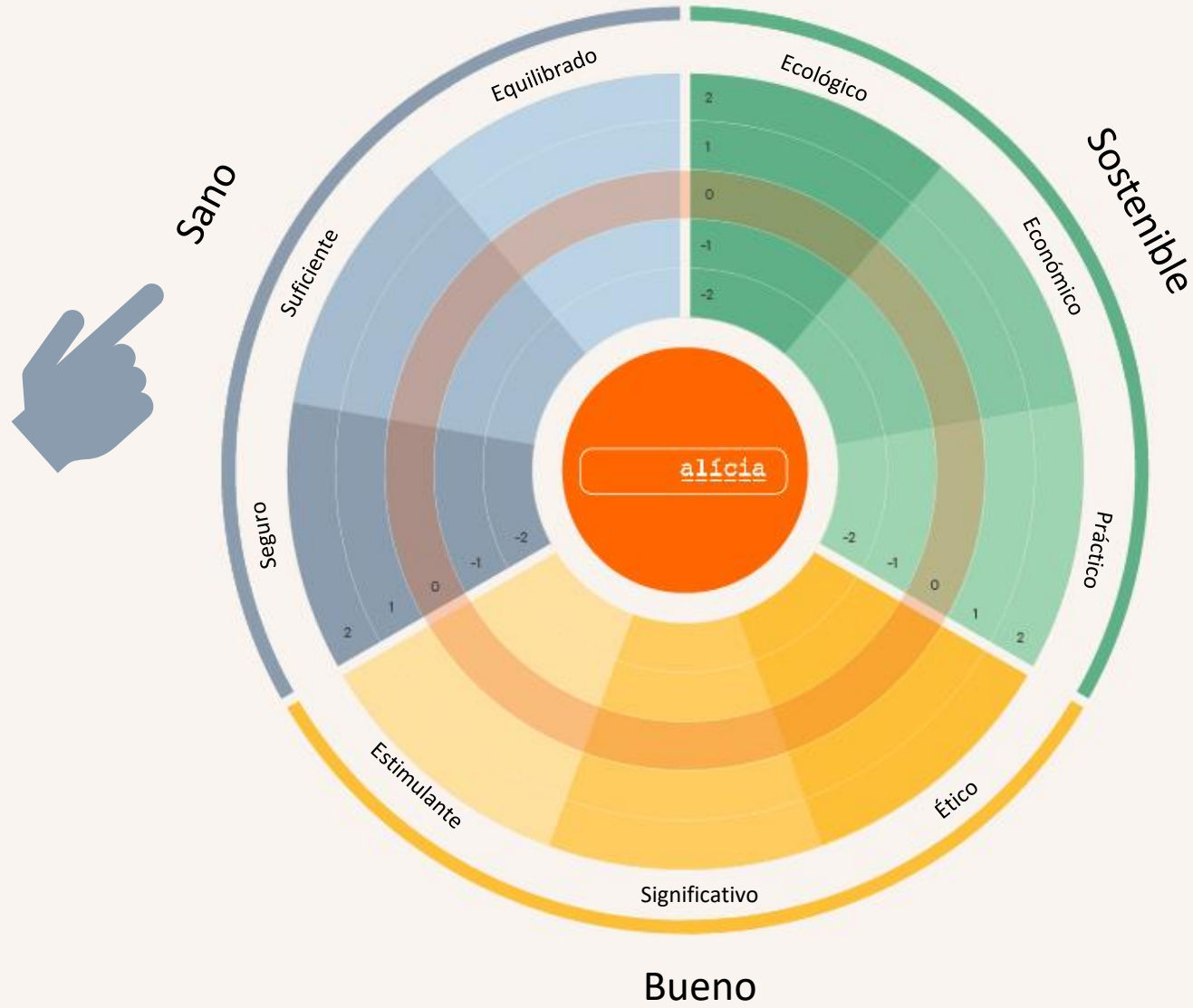
Un contenedor de
valores



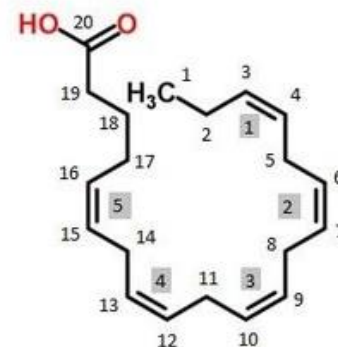
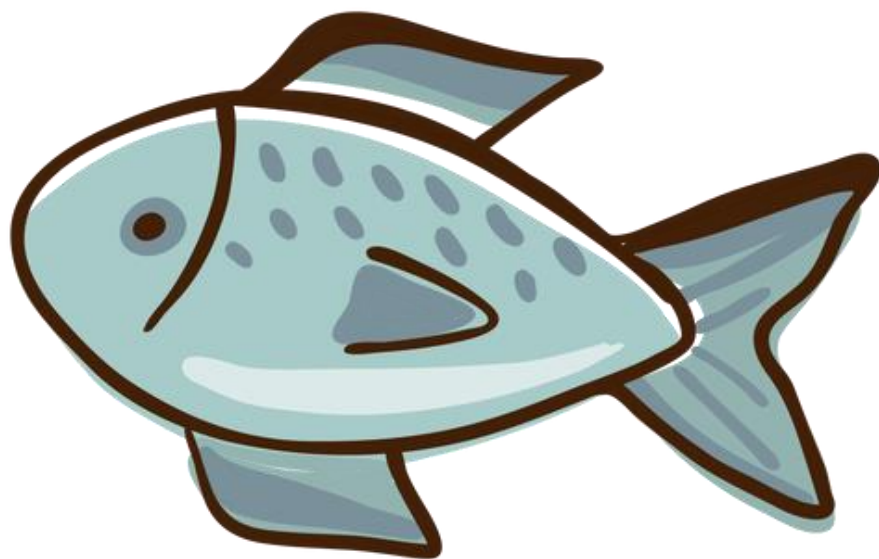
COMER MEJOR







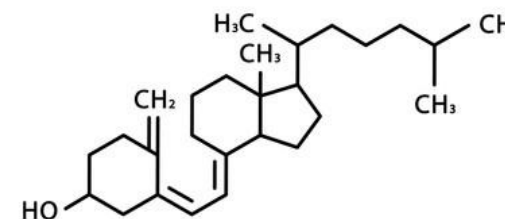
El pescado es salud



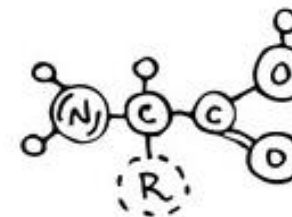
Ácidos grasos omega 3



Fuente de calcio (si se come la espina)



Vitamina D



Proteína de alto valor biológico

...

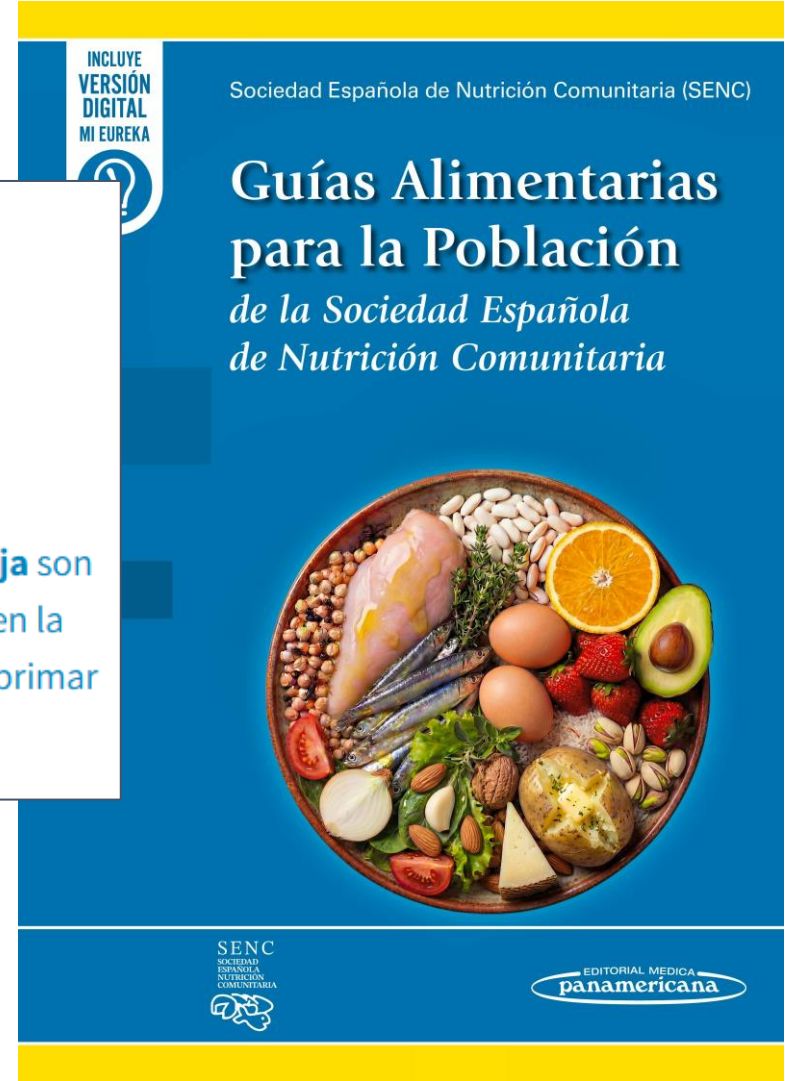
Fuente: <https://techpress.es/actualidad/servicios-a-la-industria/senc-actualiza-guias-alimentarias-poblacion-espanola-JC20115905>

La SENC actualiza sus Guías Alimentarias para la Población Española

De dos a cuatro **huevos** por semana en personas sanas, **pescado** como pilar protéico y menos **carne roja** son algunas de las recomendaciones lanzadas por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (**SENC**) en la actualización de sus Guías Alimentarias para la Población Española. La organización también aconseja primar los **alimentos de temporada**, de **proximidad** y con **bajo impacto ambiental**



Redacción Tech Press
3 de mayo de 2026, 09:00



alicia

Perfiles	Consumo x cápita pescado	Consumo x cápita marisco
Alta i mitja alta	13	8,5
Mitja	9,1	6,3
Mitja Baixa	9	6
Baixa	8,9	5,3
- 35 anys	3,4	2,3
35 a 49 anys	5,6	3,6
50 a 64 anys	10,9	7,4
65 anys i més	17,9	11,4
Total Espanya	9,6	6,3
Catalunya	9,6	7,3
Canarias	5	3,9
Principado de Asturias	15	8,4
Joves independents	7,5	4,3
Parella jove sense fills	6,3	4,2
Parella amb fills petits	3,7	2,2
Parella amb fills mitjans	5,7	3,8
Parella amb fills grans	9,6	6,4
Llars monoparentals	6,3	4,4
Parelles adultes sense fills	15,4	11,1
Adults independents	13,9	8,8
Retirats	19,5	12,2

¿QUIÉN COMPRA?

EL COMPRADOR
TIENDE A TENER
>50 AÑOS

CLASE SOCIAL
ALTA /
MEDIA ALTA

Hablamos del
consumidor
doméstico



alicia



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

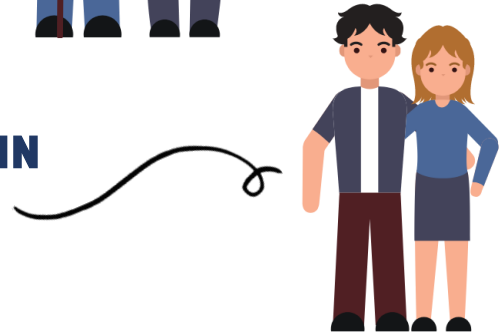
Fuente: Consumo alimentario en España.
Informe anual del consumo alimentario
en España 2023. MAPA.

RETIRADOS



15,2 kg/persona

**PAREJAS
ADULTAS SIN
HIJOS**



11,5 kg/persona

**PAREJAS
CON HIJOS
MAYORES**



6,8 kg/persona

**ADULTOS
INDEPENDIENTES**



10,1 kg/persona

**CONSUMO
POR CÁPITA
MEDIO**

**PESCADO
FRESCO**

7,31

kg/año



Fuente: Consumo alimentario en España. Informe anual del consumo alimentario en España 2024. MAPA.

alicia

> [BMC Endocr Disord.](#) 2023 Aug 29;23(1):185. doi: 10.1186/s12902-023-01412-4.

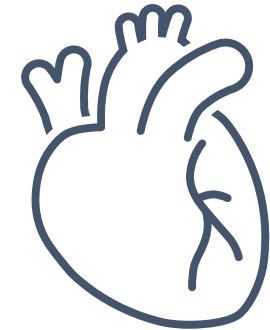
Associations of **polyunsaturated fatty acids** with **cardiovascular disease and mortality**: a study of NHANES database in 2003–2018

Na Zhong ¹, Pengyu Han ², Yulin Wang ¹, Chaoyang Zheng ³

Affiliations + expand

PMID: 37644429 PMCID: [PMC10464142](#) DOI: 10.1186/s12902-023-01412-4

Salud cardiovascular



Meta-Analysis > [Nutrients.](#) 2023 Oct 26;15(21):4539. doi: 10.3390/nu15214539.

Fish Intake in Relation to Fatal and Non-Fatal **Cardiovascular Risk**: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies

Hannah Ricci ¹, Maddalena Gaeta ², Carlotta Franchi ^{3 4}, Andrea Poli ⁵, Maurizio Battino ^{6 7 8}, Alberto Dolci ⁹, Daniela Schmid ¹⁰, Cristian Ricci ¹

Affiliations + expand

PMID: 37960192 PMCID: [PMC10647504](#) DOI: 10.3390/nu15214539

**PAREJAS
CON HIJOS
PEQUEÑOS**
Pescado fresco 2024



3 kg/persona

**JÓVENES
INDEPENDIENTES**
Pescado fresco 2024



4,9 kg/ persona

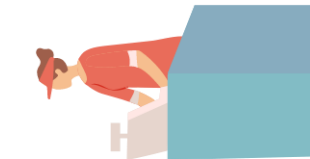
GARANTIZAR EL RELIEVE GENERACIONAL DEL CONSUMIDOR

¿Cómo es el
consumidor joven?

¿Cuáles son sus
hábitos?

¿Qué busca?

¿Hacia dónde va?



alicia



Health concerns vary with age

Concerns ranked



Fuente: Numerator by World Panel. Kantar.
Who Cares? Who Does? Health. Londres:
Kantar; 2025. Disponible a:
<https://www.kantar.com/Campaigns/Who-Cares-Who-Does-Health>

WhoCares?WhoDoes? Health 2025, Global 30 countries, Worldpanel By Numerator, Europanel.



BARÓMETRO JUVENTUD, SALUD Y BIENESTAR 2023

- Solamente el 36,6% de los y las jóvenes en España afirma no haber experimentado ningún problema de salud mental en el último año, frente al **59,3% de jóvenes que reconoce haber tenido algún problema. 1 de cada 5 jóvenes los ha experimentado de forma ocasional (24,4%) y un 17,4% con frecuencia.**

Fuente: Kuric S, Sanmartín A, Ballesteros JC, Gómez A. *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud; 2023. DOI: 10.5281/zenodo.8170910

Salud mental



> [Nutrients](#). 2025 Apr 3;17(7):1252. doi: 10.3390/nu17071252.

Extent of Unidentified Complaints and Depression Is Inversely Associated with Fish and Shellfish Intake in Young Japanese Women

Toshikazu Suzuki ^{1 2}, Yui Yoshizawa ², Shiori Takano ²

Affiliations + expand

PMID: 40219009 PMCID: PMC11990306 DOI: 10.3390/nu17071252

Randomized Controlled Trial

> [Nutrients](#). 2018 Dec 18;10(12):2000. doi: 10.3390/nu10122000.

Seafood Consumption, Omega-3 Fatty Acids Intake, and Life-Time Prevalence of Depression in the PREDIMED-Plus Trial

Almudena Sánchez-Villegas ^{1 2}, Jacqueline Álvarez-Pérez ^{3 4}, Estefanía Toledo ^{5 6},

> Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids. 2019 Dec;151:14-36. doi: 10.1016/j.plefa.2019.10.002. Epub 2019 Oct 11.

Relationships between seafood consumption during pregnancy and childhood and neurocognitive development: Two systematic reviews

Joseph R Hibbeln¹, Philip Spiller², J Thomas Brenna³, Jean Golding⁴, Bruce J Holub⁵, William S Harris⁶, Penny Kris-Etherton⁷, Bill Lands⁸, Sonja L Connor⁹, Gary Myers¹⁰, J J Strain¹¹, Michael A Crawford¹², Susan E Carlson¹³

> Adv Nutr. 2025 May;16(5):100414. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100414. Epub 2025 Apr 25.

Seafood During Pregnancy and Lactation and Child Neurocognitive Development: A Systematic Review

Lauren E O'Connor¹, Maureen K Spill², Sanjoy Saha¹, Arin A Balalian¹, Julie S Davis¹, Amanda J MacFarlane¹

Affiliations + expand

PMID: 40374262 PMCID: PMC12145083 DOI: 10.1016/j.advnut.2025.100414

MUJERES EMBARAZADAS, PLANIFICANDO ESTARLO O EN LACTANCIA NIÑOS 0-10 AÑOS

ESPECIES ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

ESPECIES BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

EVITAR CONSUMO

3 - 4 RACIONES DE PESCADO POR SEMANA Procurando variar las especies entre pescados blancos y azules.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha asociado el consumo habitual de pescado durante el embarazo con efectos beneficiosos sobre el desarrollo neurológico en niños y con la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedad coronaria en adultos.

#MercurioAESAN

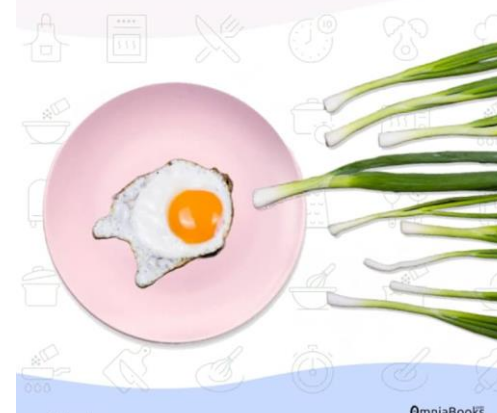
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Fertilidad y Dieta Mediterránea

Claves para mejorar tu capacidad reproductiva con una dieta sana y equilibrada

Juan José Espinós Gómez



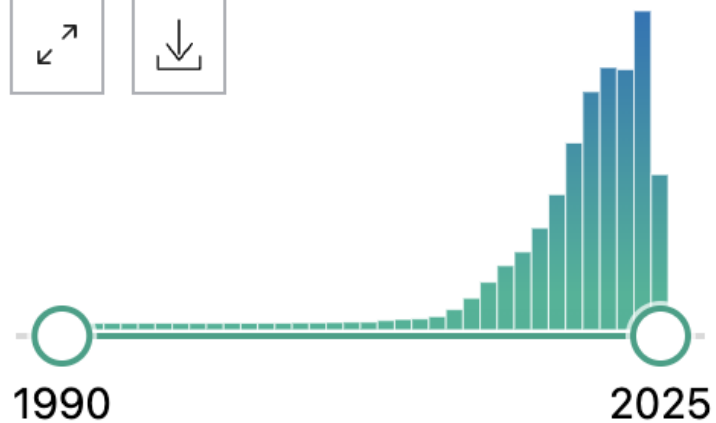
Colaboradores:
Júlia Muñoz, María Arqué, Paula Fabra, Kilian V.
Ilustradora: Carmen Navarro Ortiz

OmniaBookE

alicia

Nuevas oportunidades

RESULTS BY YEAR



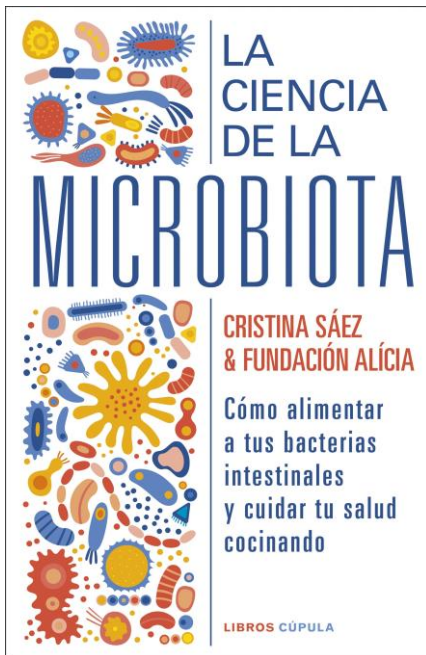
Review > Mediators Inflamm. 2021 Jan 2;2021:8879227. doi: 10.1155/2021/8879227.

eCollection 2021.

Associations among Dietary **Omega-3**
Polyunsaturated Fatty Acids, the **Gut Microbiota**, and
Intestinal Immunity



alicia



MÁS PESCADO AZUL EN LA DIETA

Sardina, boquerón, salmonete, salmón, caballa, jurel, bonito, trucha, anguila, atún rojo,* pez espada,* emperador*... Todos estos son ejemplos de pescado azul o graso cuyo consumo es clave en una alimentación equilibrada; de ahí que se recomiende consumirlo de una a dos veces a la semana, ya sea fresco, congelado o en conserva, priorizando siempre las capturas de proximidad y sostenibles. El pescado azul se puede preparar de una gran variedad de maneras:

Sopas

Cortado a dados (sin espinas) y hervido en un caldo aromatizado con un buen sofrito de cebolla, puerro, tomate y ajos asados.

Plancha

Dorado por las dos caras unos minutos en una sartén antiadherente con unas gotas de aceite. Servir aliñado con un buen manojo de hierbas picadas, aceite de oliva virgen, zumo de limón...

Horno

Hornear verduras troceadas y sazonadas con aceite y un chorrito de vino o caldo unos 20 minutos a 180 °C. Añadir el pescado y cocer unos minutos más (dependiendo del tamaño del corte o de la pieza). Condimentar con especias o hierbas al gusto.

Microondas

Cocinado entre dos platos o en un recipiente apto para microondas durante 1-2 minutos a máxima potencia.

Confitado/Escabeche

Calentar ligeramente unas ramas de tomillo, dientes de ajo, pieles de cítricos, pimienta u otros condimentos en un cazo con abundante aceite. Sumergir el pescado cortado en porciones no muy grandes, cubrir y dejar confitar a fuego muy suave durante 15-20 minutos.

En conserva

Ensaladas, tortillas, rellenos y bocadillos

Frito

Enharinado, rebozado con una pasta de harina, huevo y agua con gas o empanado con pan rallado. Freír en una sartén con abundante aceite de oliva virgen bien caliente. Escurrir sobre papel absorbente antes de servir.

Marinado

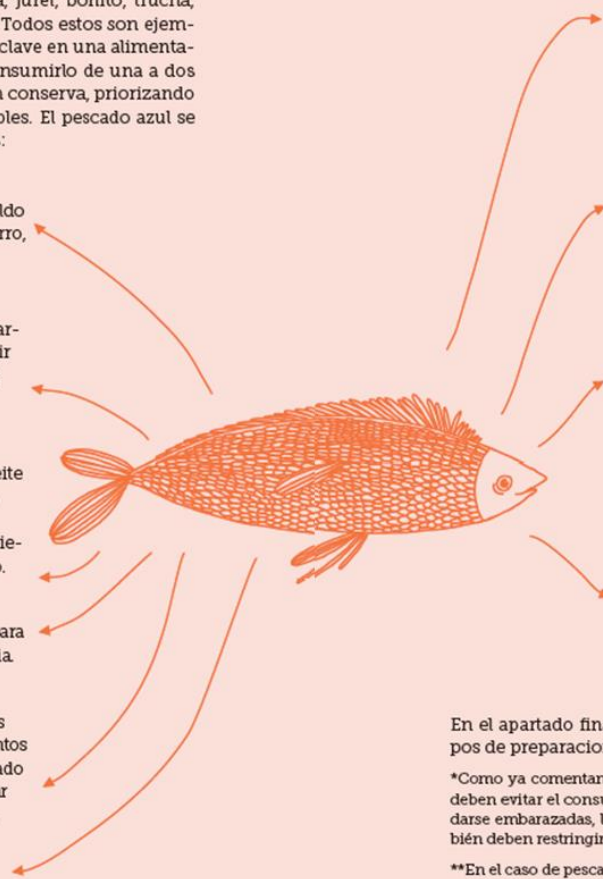
Para potenciar diferentes sabores, mezclar con otros ingredientes como ajo, perejil, vinagre, estragón, comino, piel de naranja o limón, cebolla picada, curry, vino, hinojo, laurel, zumo de limón, etc., y dejarlo en la nevera durante unas horas. Cocinar con la técnica deseada o consumir directamente.**

Curado

Para caballa, bonito o salmón fresco, limpio y sin espinas. Preparar una mezcla mitad sal marina y mitad azúcar con piel de cítricos, pimienta, hierbas frescas picadas y especias al gusto. Cubrir bien los filetes y dejar en el frigorífico de 2 a 24 horas según el tamaño de la pieza y el punto de curado deseado. Sacar, lavar con agua fría, secar y conservar cubierto con aceite de oliva virgen.

Vapor

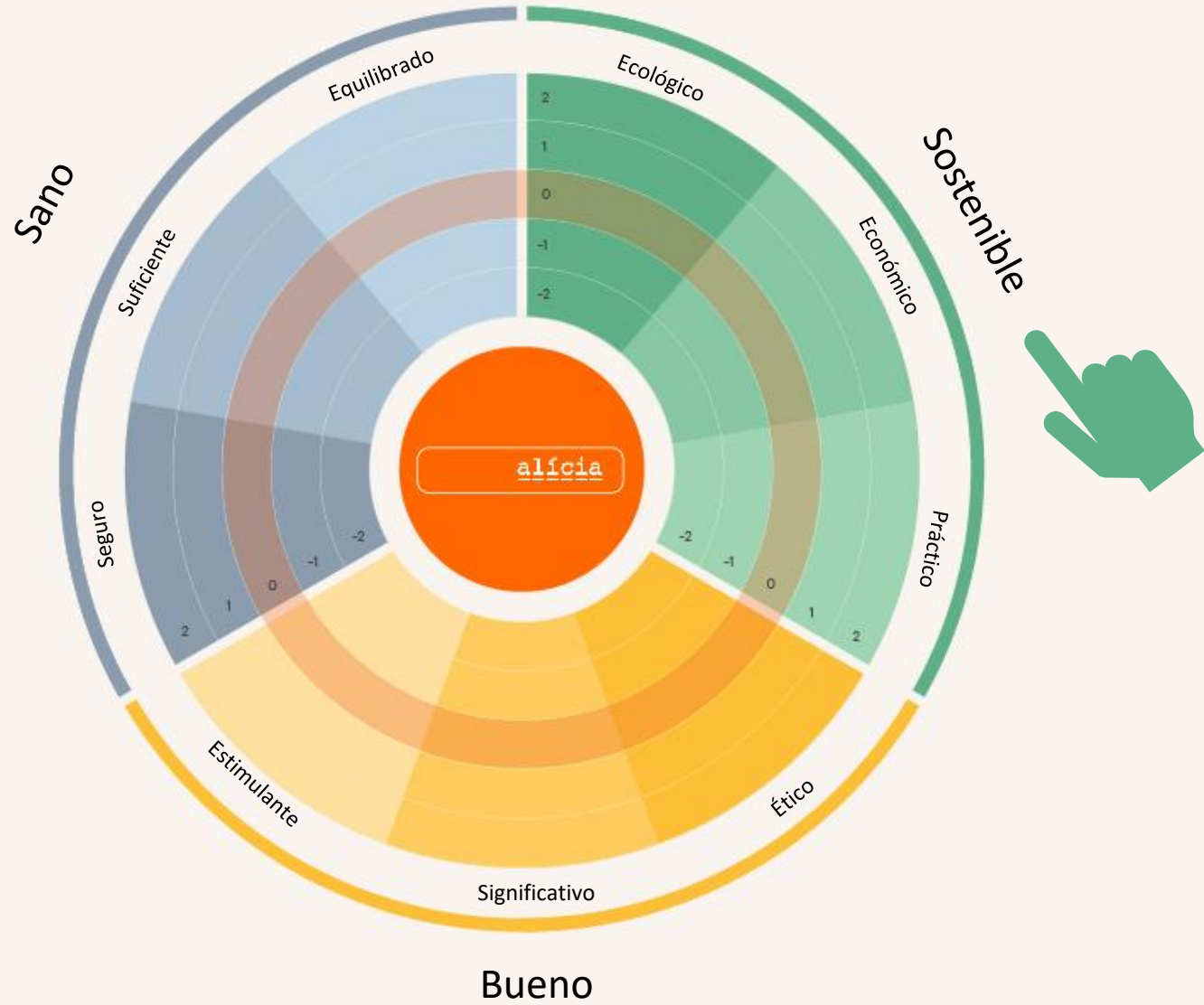
Disponer los filetes o trozos en una vaporera o en un colador sobre un cazo con un poco de agua hirviendo. Tapar y cocer durante 3-8 minutos según el grosor.



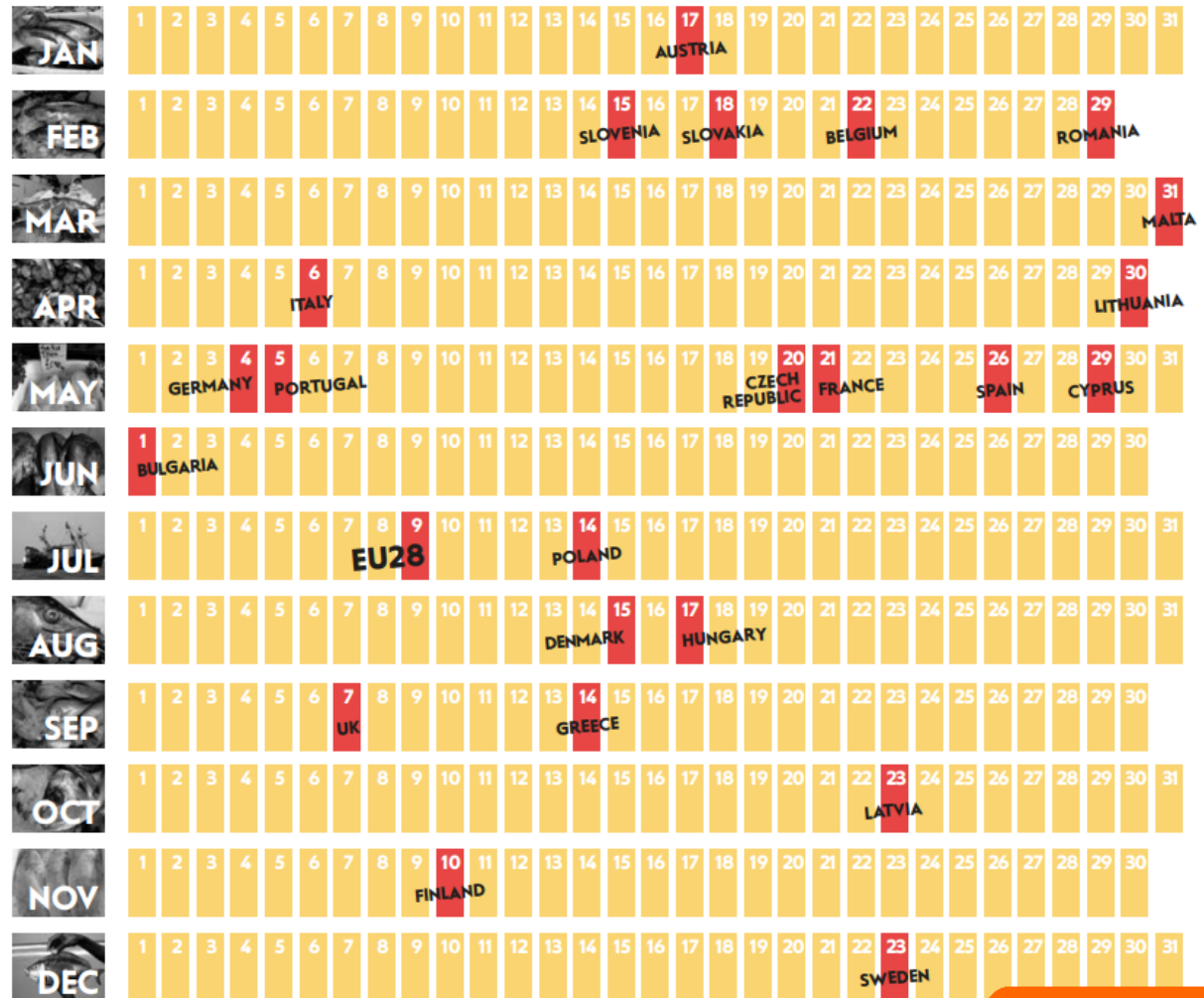
En el apartado final de recetas encontrarán ejemplos de diferentes tipos de preparaciones.

*Como ya comentamos en el capítulo 4, por su elevado contenido en mercurio deben evitar el consumo de estas especies las mujeres que estén o quieran quedarse embarazadas, las mujeres lactantes y los niños menores de 10 años. También deben restringir su consumo los niños de entre 10 y 14 años.

**En el caso de pescados que se van a consumir crudos, se recomienda congelarlos previamente para eliminar posibles anisakis.



FISH DEPENDENCE DAY CALENDAR 2016



Fish dependence day calendar

El calentamiento del océano reduce la talla de madurez de la merluza europea

13/02/2026

- El estudio, liderado por el Instituto Español de Oceanografía (IEO, CSIC), demuestra la relación entre el **aumento de la temperatura del mar y la reducción del tamaño al que la merluza alcanza la madurez**
- Bajo las proyecciones actuales de cambio climático, la talla de madurez podría reducirse entre 4 y 9 cm hacia 2100
- Estos resultados aportan información clave para adaptar las estrategias de gestión de este recurso pesquero





MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS PESQUERAS Y ACUERDO DE CUSTODIA MARINA

Proyecto DRAGÓ

Mejora de la eficiencia ecológica de la pesca de arrastre en el LIC Canal de Menorca



NOTÍCIES | 23 GENER 2024

La gamba vermella de Palamós és la pesqueria més ben gestionada de Catalunya

Un equip de l'ICM CSIC ha pogut comprovar que el seu índex de sobrepesca és un 25% inferior al que presenten la resta de pesqueries de gamba vermella de la costa catalana.

Artic
Institu

7 agost 2024 14:02 Nota de premsa

AGRICULTURA

Es certifica el bon estat de les principals espècies pesqueres de Catalunya

- Un estudi dut a terme per l'institut oceanogràfic de Catalunya (ICATMAR) conclou que totes les espècies pesqueres objecte del pla de gestió de pesca europeu es trobarien dintre dels límits biològics de seguretat i per a moltes d'elles ja s'haurien assolit els objectius de sostenibilitat

NOTÍCIES | 03 OCTUBRE 2022

Catalunya afegeix 20 zones d'exclusió permanent a la pesca a la seva superfície marina protegida

La creació d'aquesta nova xarxa d'àrees marines protegides suposa una ampliació sense precedents de l'espai de la costa catalana on no es permet la pesca demersal.

El peix blau al golf de Roses i la badia de Pals ja compta amb un Comitè de Cogestió

Aquest nou òrgan s'encarregarà de la redacció, execució, control i revisió del Pla de gestió de la sardina i el seitó capturats en aquestes dues zones d'aigües interiors de l'Alt Empordà, de competència exclusiva de la Generalitat de Catalunya

alícia

¿Cuáles son los beneficios de las puertas voladoras?

Un barco de arrastre tiene unas redes en la cubierta que se lanzan por el lateral del barco y, después, se arrastran por la popa. Para mantener las redes abiertas, necesitamos puertas. Son unas puertas especiales, llevan sensores para poder ver como de cerca del fondo del mar estamos y como de abiertas están las puertas, y esto nos permite evitar tocar el fondo marino. Por lo tanto, así ayudamos a la regeneración del fondo del mar, no interferimos y, además, al no haber tanta resistencia, gastamos menos gasoil.



¿Por qué hemos instalado las puertas voladoras en nuestras barcas?

Tanto en el Nus como en L'Ostia, nosotras llevamos este tipo de puertas y estamos muy contentas. Son un sistema que mejora la pesca y, aunque no es obligatorio, es una cosa que hemos querido hacer nosotras, ya que nos preocupamos por el medio ambiente, porque lo que quieren los pescadores es continuar pescando durante mucho tiempo y, para poder hacerlo, no se tiene que hacer más, sino mejor.



Conocimiento

argumento ad novitatem + argumento ad antiquitatem

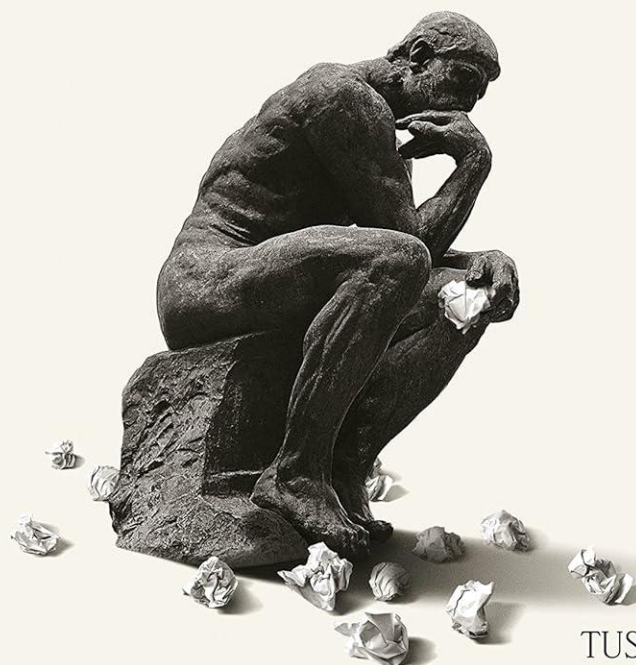
Científico

Tecnológico

**Sabiduría
tradicional**

Jorge Wagensberg Teoría de la creatividad

Eclosión, gloria y miseria de las ideas



TUSQUETS
EDITORES

“Las ideas como oportunidades”



Velázquez, 1656



Picasso, 1957



Velázquez, 1656



Picasso, 1957





MENGEM



Carlos Duarte al congrés Encuentro de los Mares. EDM / CEDIDA

Rosa Rodon 08/05/2026



A los **pescadores tradicionales les debemos devolver aquello que siempre ha sido suyo**, que es un espacio en el mar (...). Les debemos devolver también su papel en la sociedad, invirtiendo en ellos, invirtiendo en este **capital social de conocimiento que es la pesca artesanal** y después valorando de forma económica los productos que generan del mar, que tienen **un cuidado y un compromiso con el medio ambiente** muy diferente del que tiene la pesca industrial.

Carlos Duarte, biólogo marino. Premio Japón en los campos de producción biológica, ecología y medio ambiente.

alicia

El Museu de Pesca de Palamós impulsa un projecte per repoblar el litoral d'espècies de peixos autòctons

Es criaran alevins en ecoincubadores marines, que posteriorment s'alliberaran



ACN

14 MAI 2026 16:10

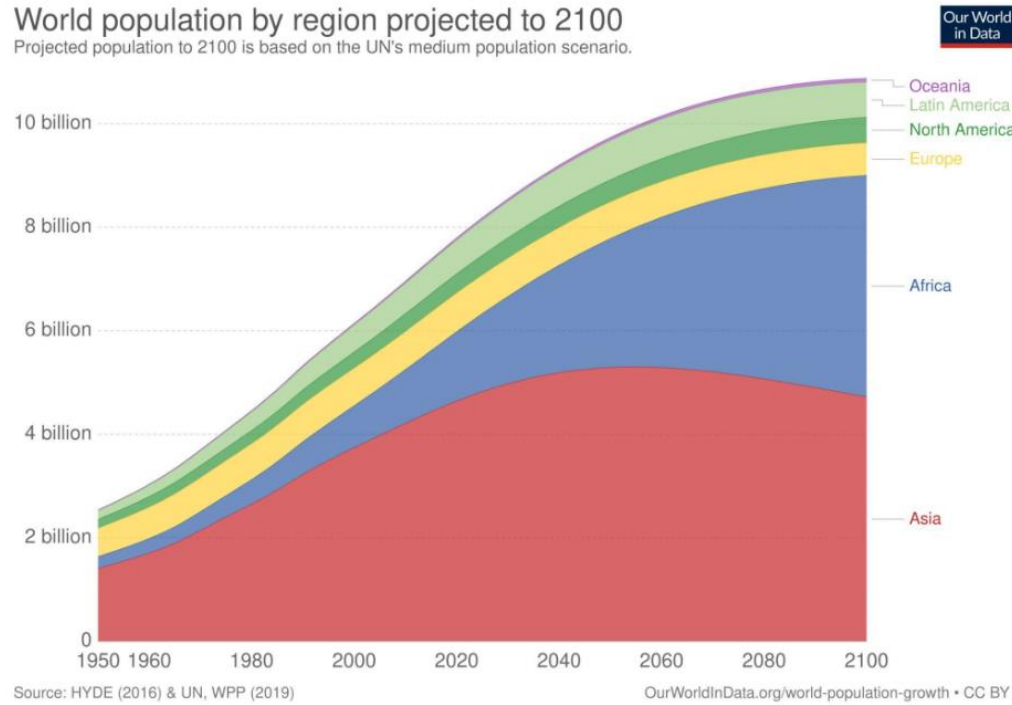
Diari de Girona



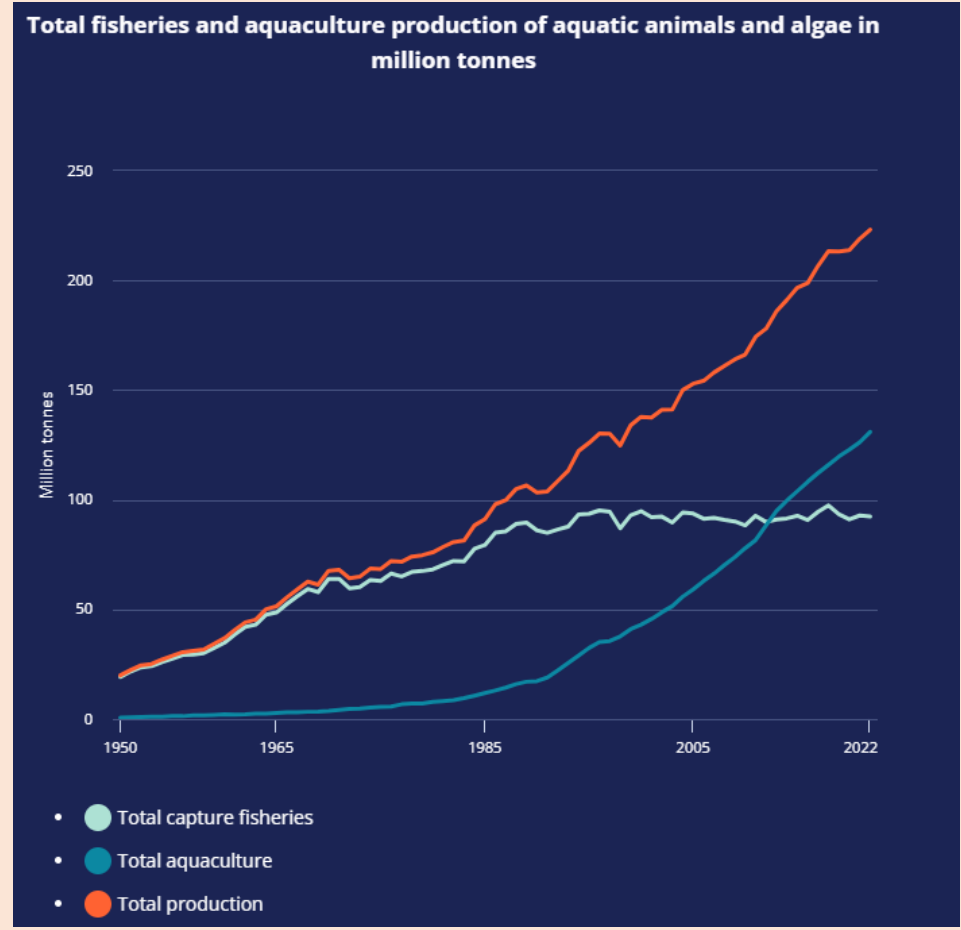
Fuente: <https://www.diaridegirona.cat/baix-emporda/2026/05/14/museu-pesca-palamos-impulsa-projecte-130231151.html>

alícia

Aumento de la población mundial = Necesidad de + pescado



Estimación de crecimiento de la población mundial hasta 2100 por continentes.

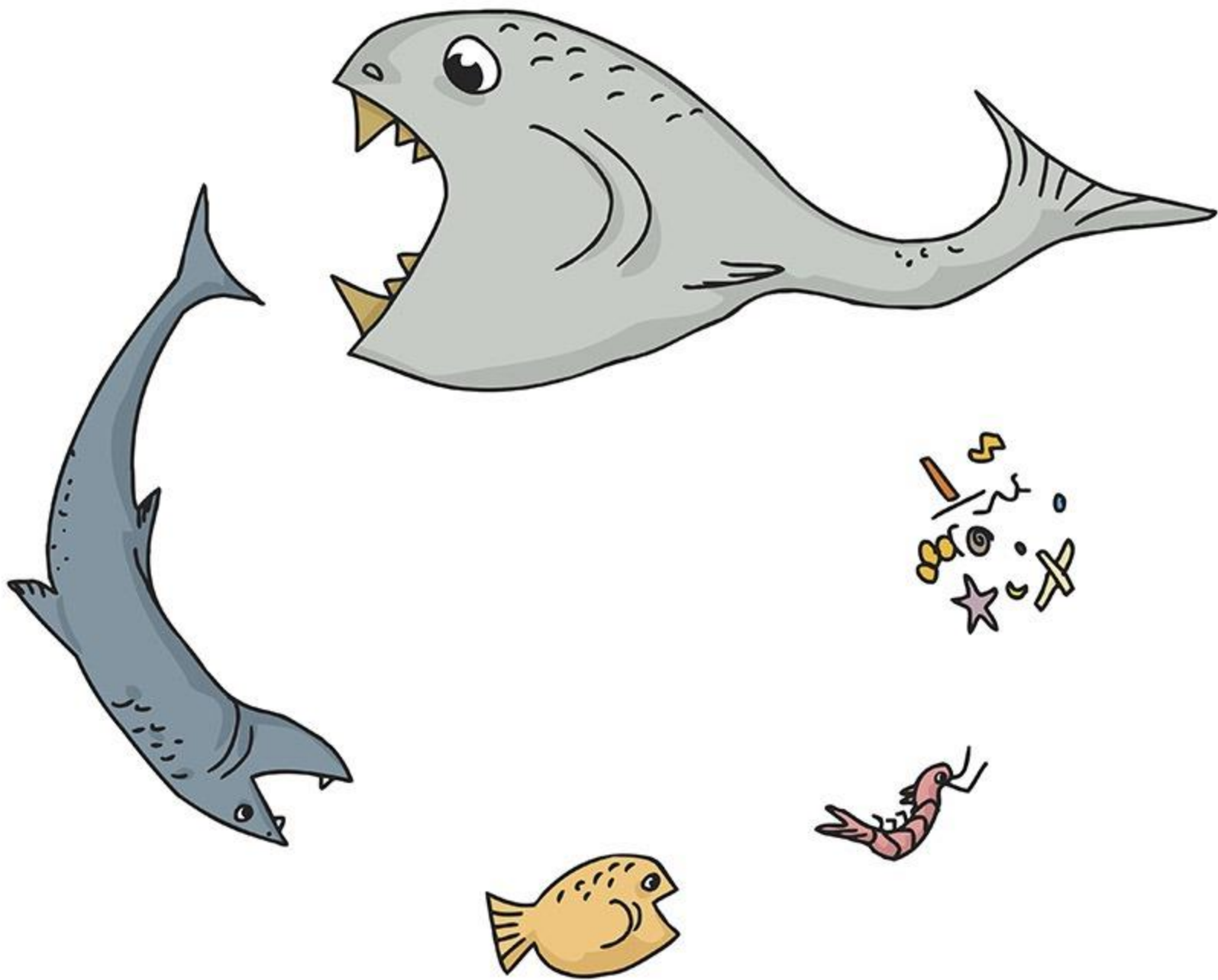


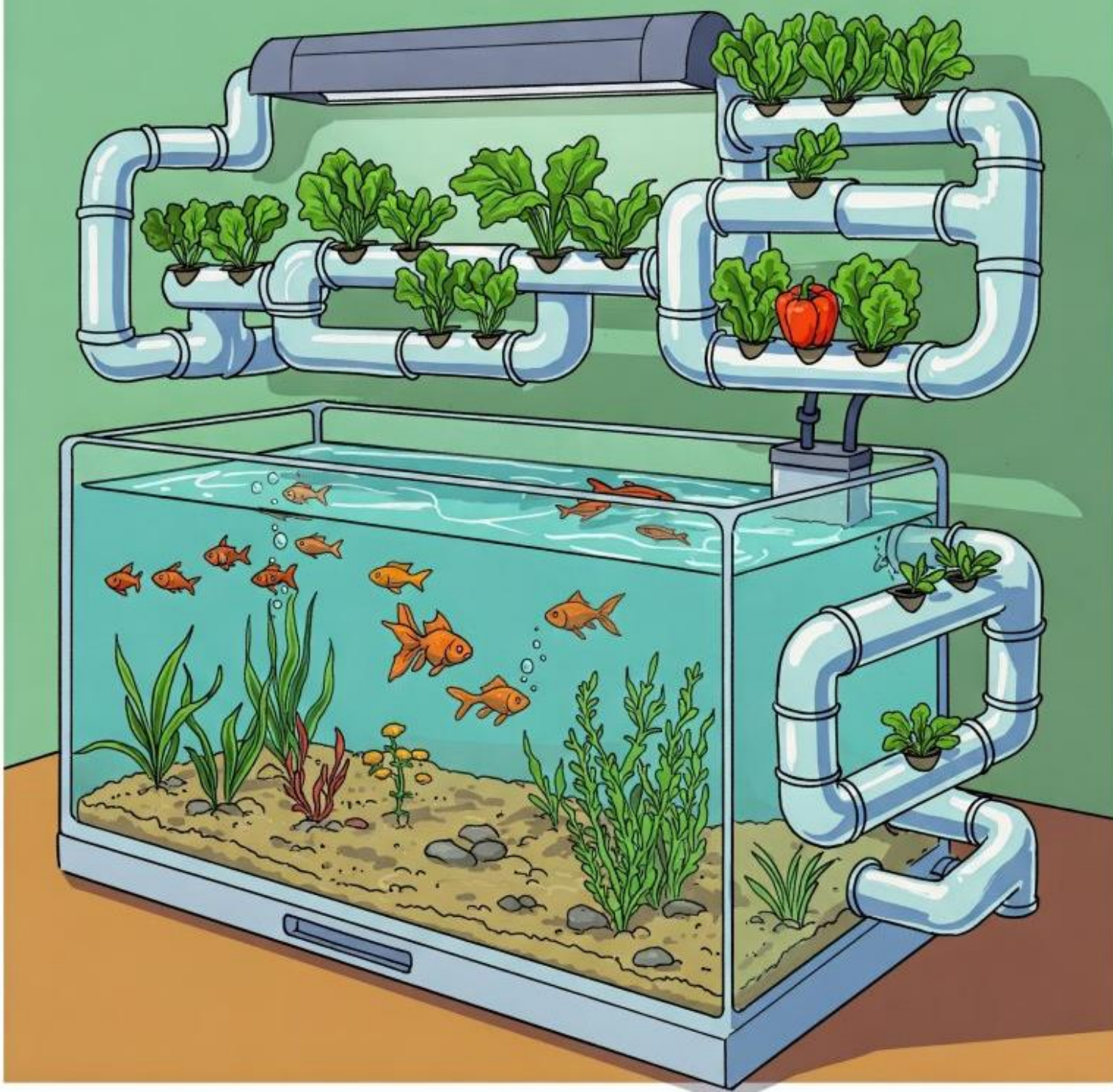


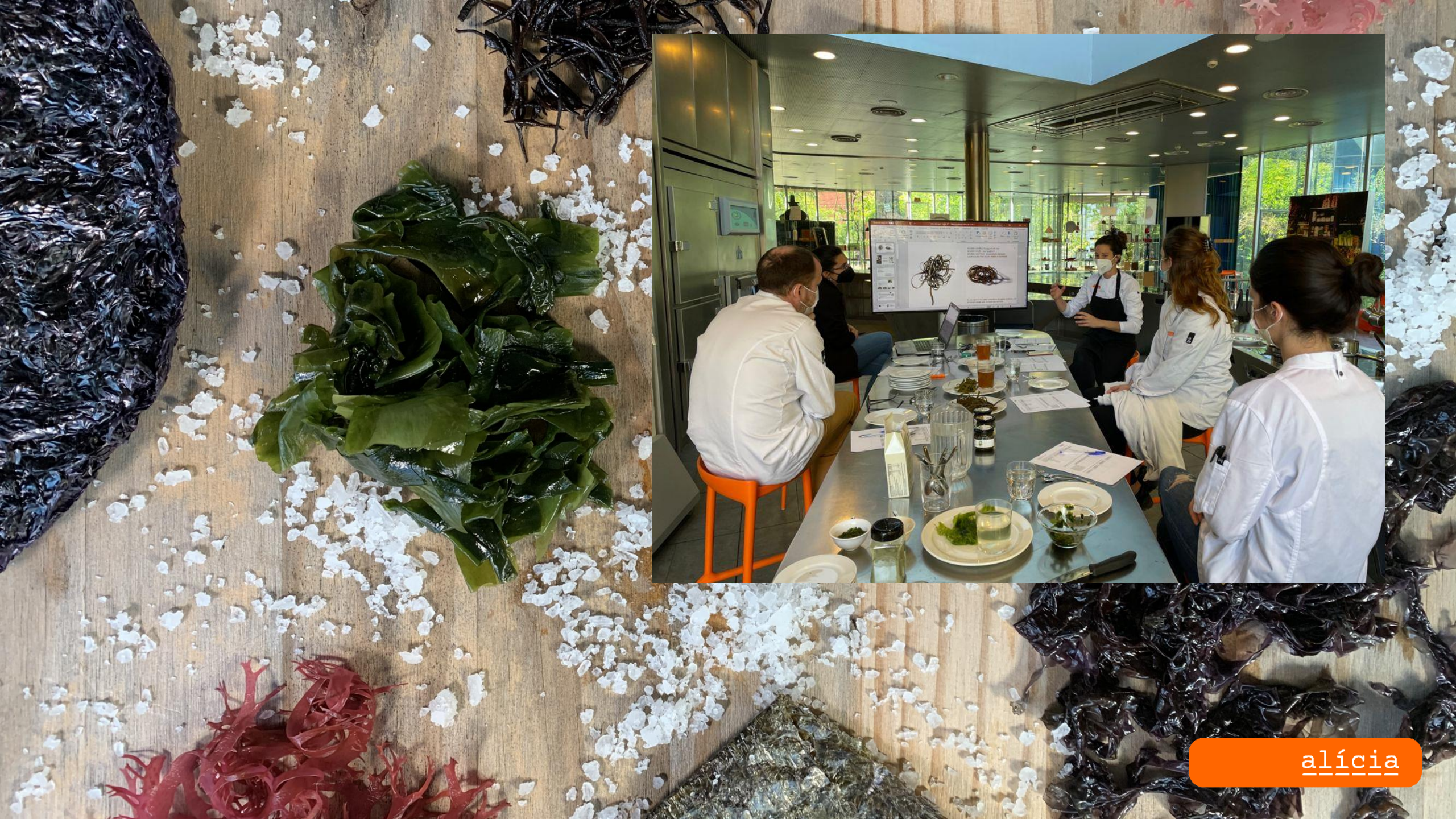
Perú es uno de los principales suministradores de aceite y harina de pescado del mundo

28 de octubre de 2025 / admin

El Perú es el productor más grande del mundo de harina y aceite de pescado. Representa entre el 20% y el 25% del suministro mundial anual de estos productos, que son la base de la alimentación para la crianza o cultivo de especies acuáticas de consumo humano, como el salmón o la trucha, de acuerdo a la empresa TASA.







PESCA

Los pescadores catalanes critican que pagan el doble por el gasóleo a raíz de la guerra y algunos ya reducen días

- El aumento de precios supone un sobre coste de unos 200 euros al día para una embarcación grande



Fuente: <https://www.lavanguardia.com/local/tarragona/20260415/11514095/pescadores-catalanes-critican-pagan-doble-gasoleo-raiz-guerra-reducen-dias.html>

Pescadores de Castelló y València paran por la subida del gasoil: “No es rentable salir a faenar”

En Alicante se plantean paros intermitentes por la subida de precios y la reducción de días de trabajo

Fuente: https://www.eldiario.es/comunitat-valenciana/pescadores-castello-valencia-paran-subida-gasoil-no-rentable-salir-faenar_1_8830973.html

alicia

NOTICIAS

EL GASOIL ASFIXIA A LOS PESCADORES DE VALENCIA: CUANDO SALIR A FAENAR SE CONVIERTE EN UN LUJO QUE NO SE PUEDEN PERMITIR

La escalada del precio del combustible, disparada más de un 40% en pocas semanas a raíz del conflicto en Oriente Medio, amenaza con hundir definitivamente una actividad que ya operaba al límite.



Cofradía de Pescadores
Valencia

Miércoles, 25 de marzo de 2026 16 min de lectura

Fuente: <https://cofradiavalencia.com/pages/evento.php?id=10>

Fuente: <https://www.andalucainformacion.es/articulo/andalucia/pesca-andaluza-pide-medidas-urgentes-encarecerse-mas-30-precio-combustible/202603101315013225850.html>

ANDALUCIA

La pesca andaluza pide medidas urgentes tras encarecerse más de un 30% el precio del combustible

Fernández ha indicado que "es necesario que a través del Ministerio se plantee un plan de urgencia de apoyo financiero para paliar los gastos del combustible"

Los pescadores de pescado azul podrán vender parte de los atunes que capturen accidentalmente

Era una petición largamente reclamada por el sector, que considera que ese pez se ha convertido en una "plaga", pero hasta ahora estaba obligado a devolver los ejemplares al mar.

Manel Sastre Papasseit i Fèlix Martín i Martín

5 des. 2025, 07:04 - Actualitzat 5 des. 2025, 12:39

Fuente: <https://www.3cat.cat/3catinfo/els-pescadors-de-peix-blau-podran-vendre-una-part-de-les-tonyines-que-capturin-accidentalment/noticia/3383937/>



La Voz de Galicia

Tope de tres peces espada cada siete días para la flota de altura

SOMOS MAR
REDACCIÓN / LA VOZ



La de litoral puede vender las mismas piezas en cinco días

02 nov 2024 . Actualizado a las 04:50 h.

alicia



El VIII Encuentro de los Mares reclama poner precio al valor de la vida marina para poder protegerla

El biólogo marino Carlos Duarte advierte del deterioro acelerado de los ecosistemas marinos y defiende incorporar su valor al sistema económico para frenar su explotación



Tenerife despide el VIII Encuentro de los Mares con un mensaje rotundo: "El mar vale más vivo que muerto"

La jornada de clausura del congreso apela al valor de la cocina con pescado fresco en casa por salud y para frenar la caída continua del consumo

La directora general de la federación de pescaderías artesanales de España (Fedepesca) reclama la eliminación del IVA del pescado para incentivar su consumo y un cambio en el discurso sobre su precio

CONSUMIDOR JOVEN Y PESCADO

Producto caro
Miedo a los contaminantes, microplásticos, metales pesados,.

Seguridad alimentaria

Desconocimiento del producto

Cocinan las madres, abuelas,...

"El pescado da miedo"

Conocimientos culinarios pobres

Tiempo limitado en la cocina

Disminución consumo proteína animal

Desconocimiento del producto fresco y calidad

Consumo de pescado fuera de casa (restaurante, familiares...)

Menos efecto en pescado

Procesado: calidad a través de la marca

Minimizan la compra

Dietas veganas y vegetarianas

SOSTENIBILIDAD

SALUD

BIENESTAR ANIMAL

Compra en el supermercado = comodidad

"Salmonitis"

Poca presencia en comidas de mediodía

Emancipación = preparaciones sencillas

Buscan conservas y congelados

Pocos productos de alta calidad

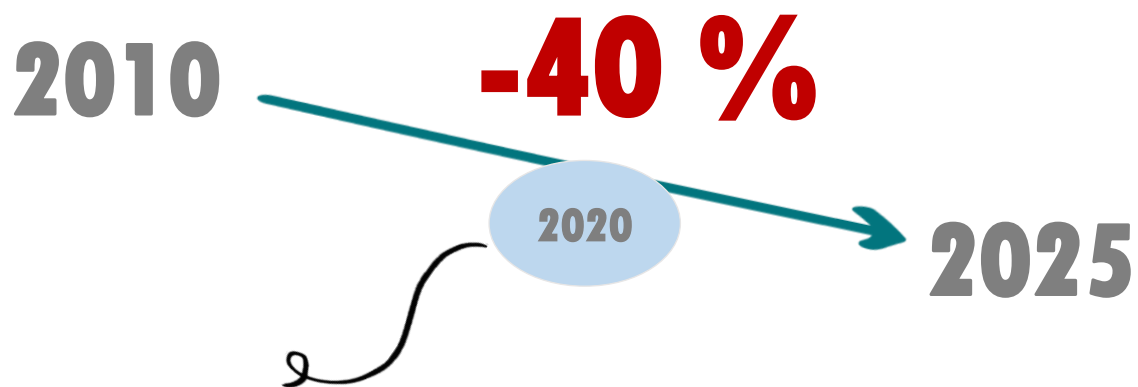
COCINA

CONSUMO

COMPRA

Fuente: Encuesta Fundación Alícia. Proyecto "Alimentos poco conocidos o valorados". Estratègia Alimentaria de Catalunya.

Tendencia decreciente del consumo de pescado



Repunte del consumo doméstico:

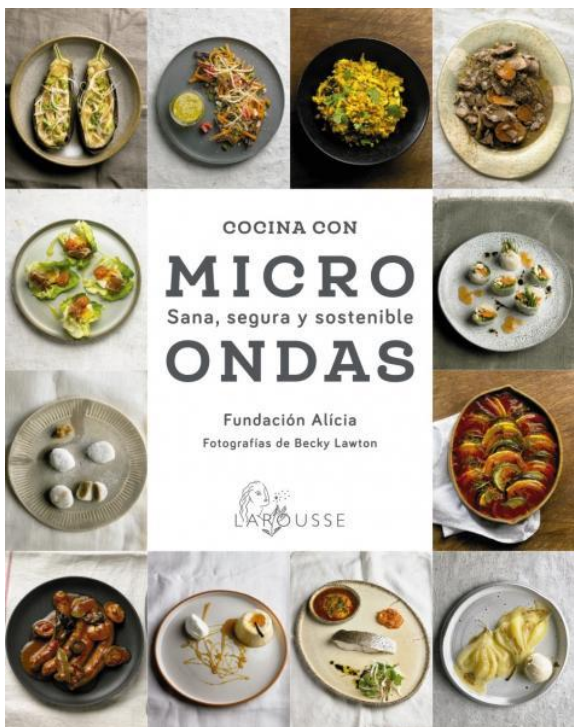
- PLACER
- TIEMPO
- NO RESTAURACIÓN

alicia

¿QUÉ COMPRAMOS?

Especie	Consumo doméstico					Preu mitjà (€/kg)
	Volum milers kg	Valor milers €	Consum x càpita kg	Part de mercat en volum	Part de mercat en valor	
BACALAO FRESCO	33.480,11	270.587,70	0,71	0,12	0,32	8,08
MERLUZA	42.185,56	456.744,81	0,90	0,16	0,55	10,83
SALMÓN	54.410,70	771.463,07	1,16	0,20	0,92	14,18
BOQUERÓN	30.788,80	200.913,81	0,66	0,11	0,24	6,53
SARDINA FRESCA	15.711,65	89.140,08	0,34	0,06	0,11	5,67
ATÚN Y BONITO	17.987,48	229.651,69	0,38	0,07	0,27	12,77
TRUCHA	7.882,37	77.027,47	0,17	0,03	0,09	9,77
LENGUADO	5.294,80	74.225,81	0,11	0,02	0,09	14,02
CABALLA	8.777,94	49.861,15	0,19	0,03	0,06	5,68
LUBINA	28.768,80	312.472,86	0,61	0,11	0,37	10,86
DORADA	24.944,76	252.267,81	0,53	0,09	0,30	10,11
RODABALLO	3.070,85	44.964,39	0,07	0,01	0,05	14,64
RAPE	12.274,56	165.261,06	0,26	0,05	0,20	13,46

Fuente: Consumo alimentario en España. Informe anual del consumo alimentario en España 2024. MAPA. Tabla de elaboración propia.



Aquí
et cuinem
el peix



Horno de cocción de pescado y marisco

En muchas de nuestras pescaderías también ofrecemos un innovador **servicio de cocción del pescado y el marisco**. El sistema es simple: tú seleccionas el pescado que quieres y **te lo cocinaremos en pocos minutos** en nuestro horno de cocción que sólo utilizamos para cocinar pescado. El resultado es que puedes venir a la pescadería y no te llevas sólo pescado, sino un **delicioso plato cocinado**. ¡Pero esto no es todo! En algunas de nuestras pescaderías con mostrador también te ofrecemos pulpo cocinado a diario.



El plato preparado de Mercadona que es una alternativa perfecta para comer bien sin tener que ensuciar la cocina

Listo para calentar y comer, es la opción ideal si no nos apetece cocinar pero no queremos comer cualquier cosa



Fuente: <https://www.directoalpaladar.com/seleccion/adios-a-cocinar-este-plato-preparado-mercadona-alternativa-perfecta-para-comer-bien-ensuciar>



PESCADO FRESCO Y PRE-MANIPULADO



ELABORADOS PRECOCINADOS



ELABORADOS LISTOS PARA COCINAR



AYUDAS CULINARIAS



PRODUCTOS DE PESCADO LISTOS PARA COMER

Sector pesquero

Tarragona estudia crear un obrador en la cofradía de pescadores para diversificar el sector y la economía azul

- La iniciativa municipal y de la cofradía de pescadores prevé conocer la viabilidad de un obrador para la gestión y distribución de productos pesqueros en Tarragona



PUERTO DE CELEIRO ▾ PRODUCTOS ▾

Noticias

Portada » Noticias » La lonja de Celeiro crea nuev



La lonja de Celeiro crea nuevos formatos para facilitar el consumo de pescado

🕒 marzo 30, 2026 📍 Puerto de Celeiro 📄 Merluza Puerto Celeiro

La lonja de Celeiro crea nuevos formatos para facilitar el consumo de pescado

Fuente: <https://www.elperiodico.com/es/tarragona/20260507/tarragona-estudia-obrador-cofradia-pescadores-129961828>



Jan Magarolas

Tarragona Actualizada 07 MAY 2026 16:41

📄 Por qué confiar en El Periódico



Fuente: <https://puertodeceleiro.es/la-lonja-de-celeiro-crea-nuevos-formatos-para-facilitar-el-consumo-de-pescado/>

alicia



Profesional**Horeca**

Fuente: https://www.profesionalhoreca.com/el-sector-pesquero-vasco-mira-a-la-hosteleria-con-la-nueva-kofradia-basque-seafood/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_source_platform=mailpoet

El sector pesquero vasco mira a la hostelería con la nueva Kofradia Basque Seafood

Las cofradías pesqueras de Gipuzkoa y Bizkaia, junto al Gobierno Vasco, crean la nueva compañía Kofradia Basque Seafood, que ofrece una propuesta pionera en el Estado al incorporar toda la cadena de valor del pescado, desde el fresco y congelado hasta platos de 4ª y 5ª gama.

Mayo, 2026



Origen propio - Cantábrico

Pescado de bajura y altura procedente de nuestra propia flota en el Cantábrico. Capturas locales seleccionadas diariamente, con trazabilidad, fresca y el máximo respeto al origen.

[VER KOFRADIA BASQUE](#)



Otros orígenes

Las mejores especies de pesca de altura y acuicultura procedentes de otros orígenes, seleccionadas exhaustivamente aplicando el mismo nivel de exigencia y conocimiento del mar.

[VER KOFRADIA SEAFOOD](#)

[alicia](#)

Fuente: <https://kbs.eus/>

Aliança entre els pescadors i l'hospital de Palamós per comprar en línia espècies poc conegudes

LLAGOSTERA RÀDIO / 16 ABRIL 2025

Portada » Tienda » CARPACCIO DE GAMBA ROJA (Certificada)



CARPACCIO DE GAMBA ROJA (CERTIFICADA)

LA INTENSIDAD DEL MEDITERRÁNEO EN UNA LÁMINA FINÍSIMA. PUREZA CERTIFICADA PARA LOS PALADARES MÁS EXIGENTES.

16,50 €

Probablemente, el bocado más sofisticado que puedes ofrecer a tus invitados. En el Obrador de la OPP seleccionamos las gambas rojas certificadas, las pelamos a mano y las aplanamos con extremo cuidado para no romper su fibra. El resultado es un disco que conserva intacta la dulzura y la potencia yodada característica de nuestro crustáceo estrella.

Sin añadidos: solo gamba roja, certificada con la Marca de Garantía de Palamós.

alícia



Elaborats de productes del sector primari per incrementar el seu valor afegir

Dossier de desenvolupament de producte.

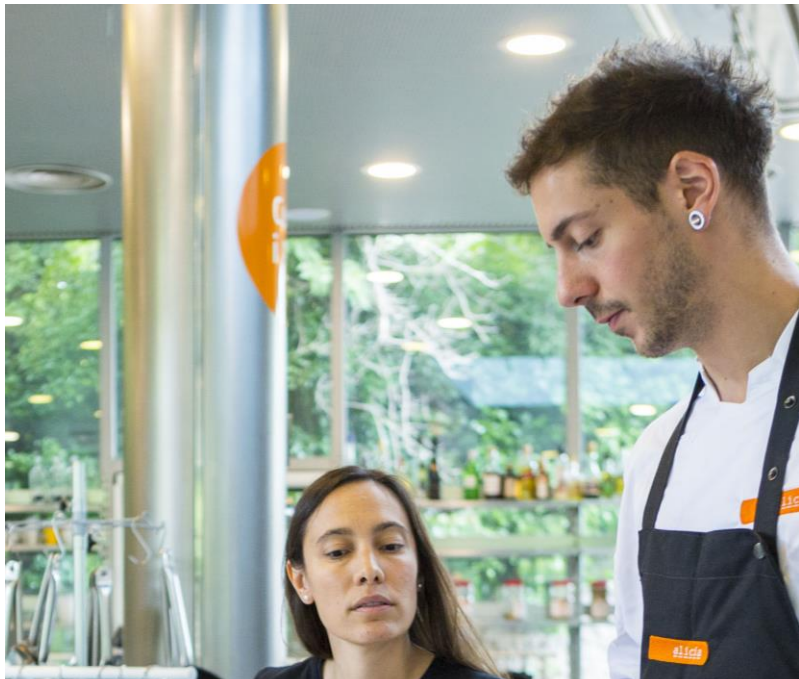
PEIX

 **Generalitat de Catalunya**

Elaborados del sector primario para incrementar su valor añadido

 Estratègia Alimentària de Catalunya

alícia



Resolució de la convocatòria del Programa PROFIT, d'acompanyament a la innovació gastronòmica d'Àlicia per a petites empreses agroalimentàries de Catalunya, amb el suport del DARPA

El programa té com a objectiu impulsar la innovació gastronòmica que sigui aplicable a productes i processos del sector agroalimentari català per fomentar-ne la seva competitivitat.



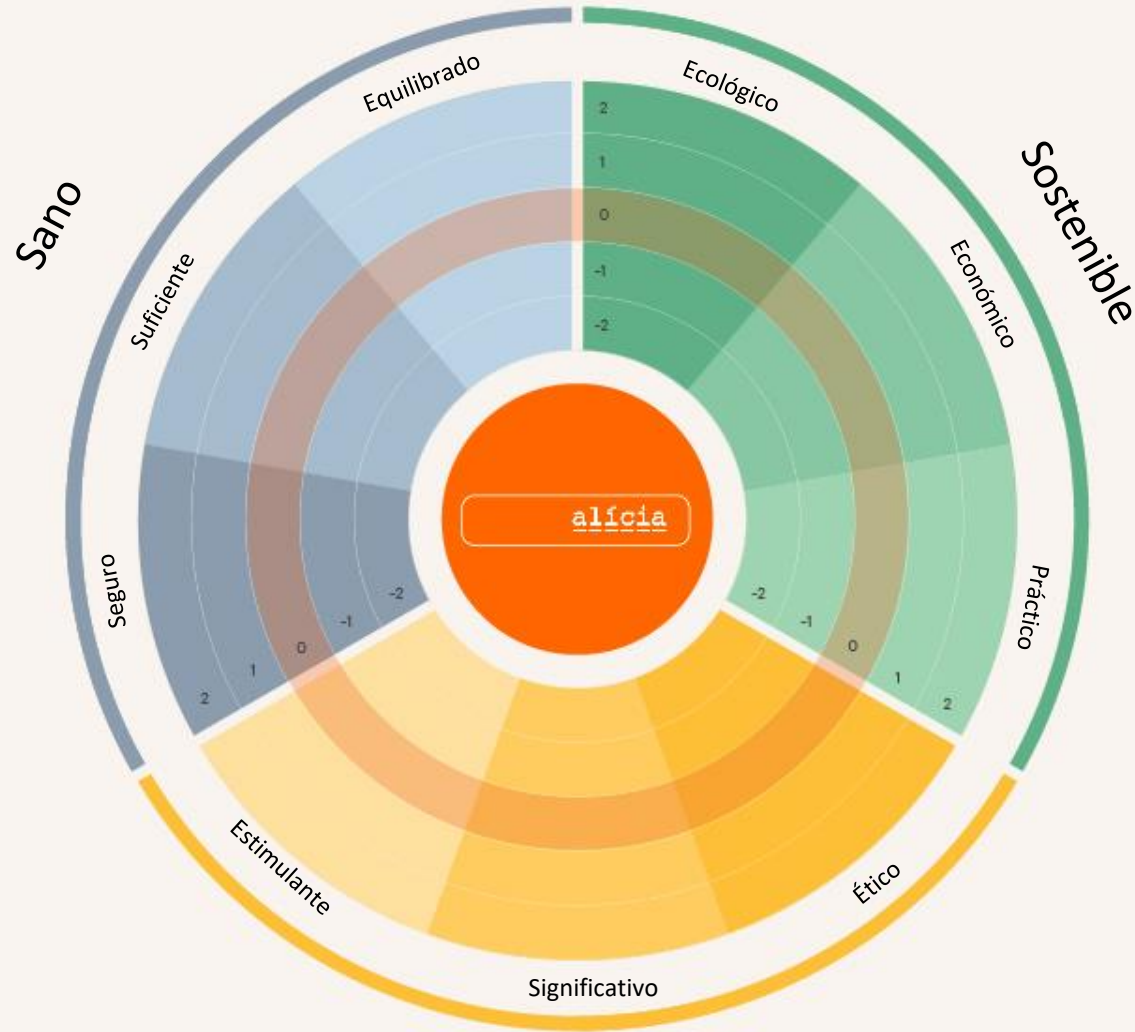






*Programa de innovación para
pequeñas empresas del sector
alimentario*

alicia



Bueno

AL DÍA

La carne es el alimento fresco mejor valorado del supermercado según un estudio de la OCU

- Los productos que más se compran en el súper son los lácteos, el aceite, la pasta, el arroz, los congelados, los detergentes y los productos de higiene.
- La sociedad de endocrinos y nutricionistas propone eliminar los envases de plástico



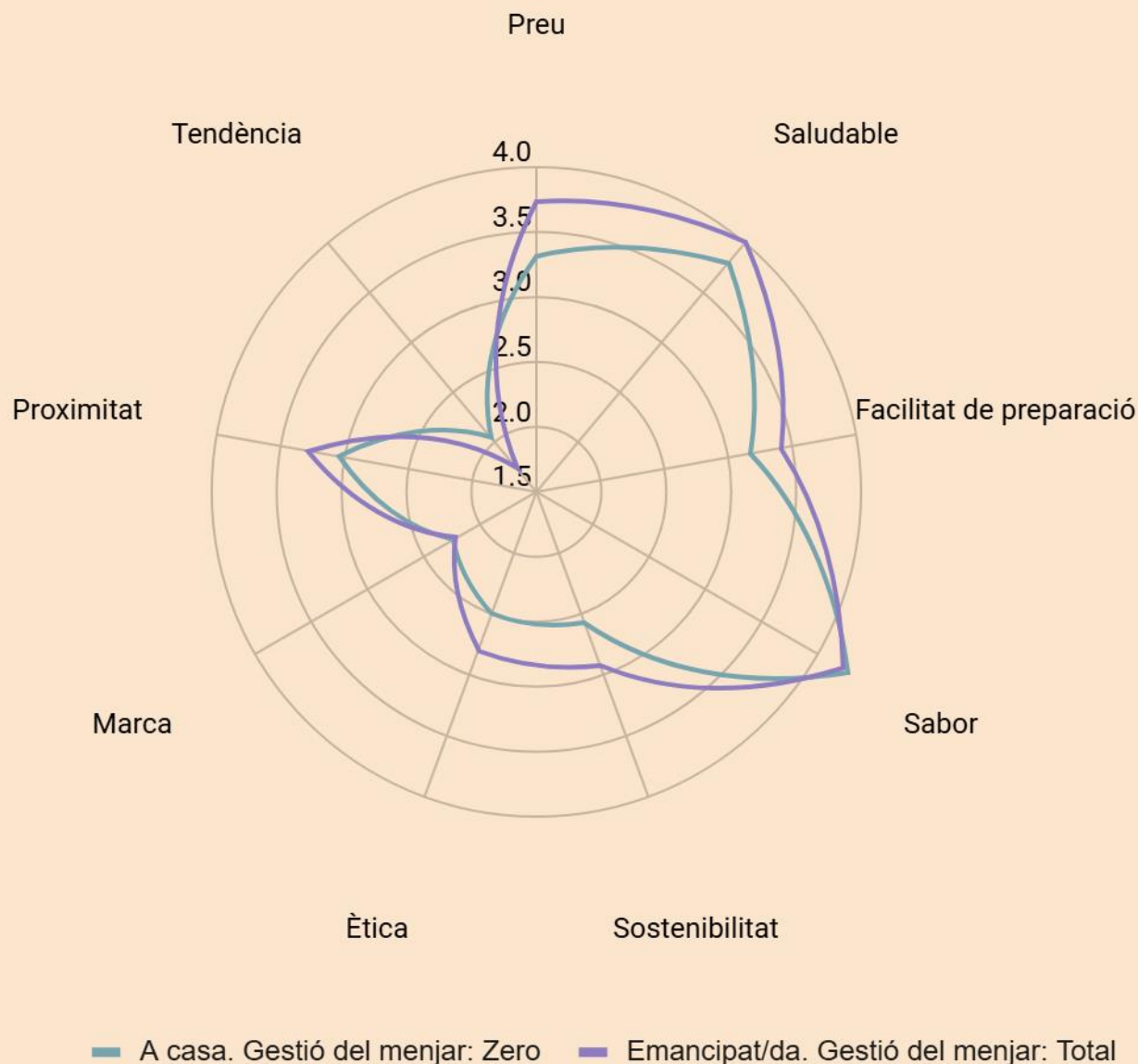
El pescado es otro alimento fresco que tiene una buena valoración general, un 72 sobre 100 de media; mientras que la satisfacción con las frutas y verduras es inferior (69 de 100).

Fuente: <https://www.lavanguardia.com/comer/al-dia/20260424/11521628/carne-alimento-fresco-mejor-valorado-supermercado-estudio-ocu.html>

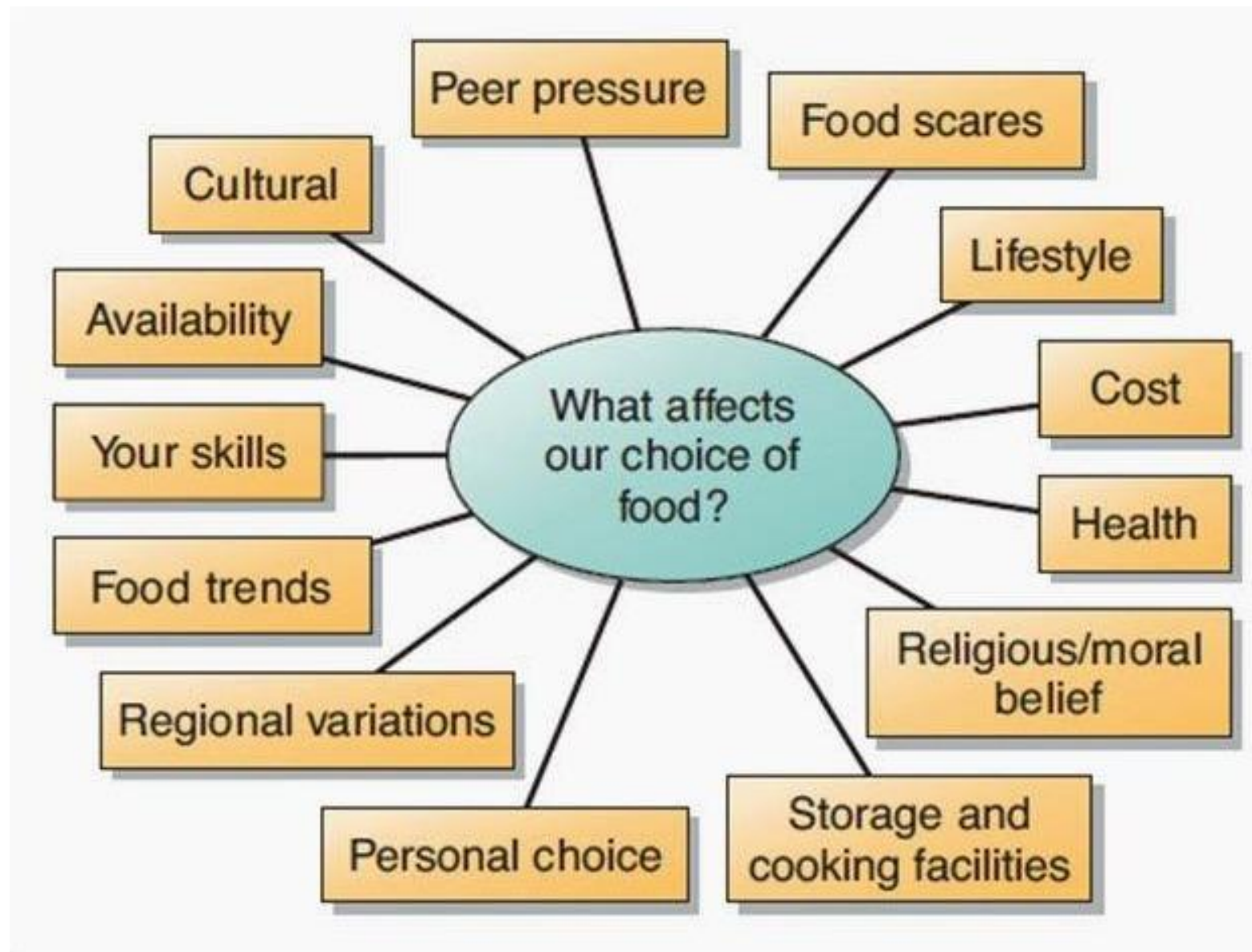
¿Qué creemos que influencia en aquello que decidimos comer?

alícia

Fuente: Encuesta proyecto "Cuina per joves". Estratègia Alimentària de Catalunya (Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació). Fundació Alícia, elaboración propia.



¿Qué
realmente
influencia
en aquello
que
decidimos
comer?



Fuente: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/the-determinants-of-food-choice/>

A photograph of a busy fish market stall. Several workers wearing white aprons over dark clothing are seen from behind, focused on their tasks. They are standing behind a long counter filled with various types of fish, including what appears to be salmon and other seafood. The counter is cluttered with plastic bags, scales, and other market equipment. In the background, there are stainless steel sinks, a digital display showing the number '23', and a clock on the wall. The overall atmosphere is one of active commerce.

**EL QUIÉN
(CONSUMIDOR)
TAMBIEN
CAMBIA**



“La cocina es el paisaje en la cazuela”

Josep Pla

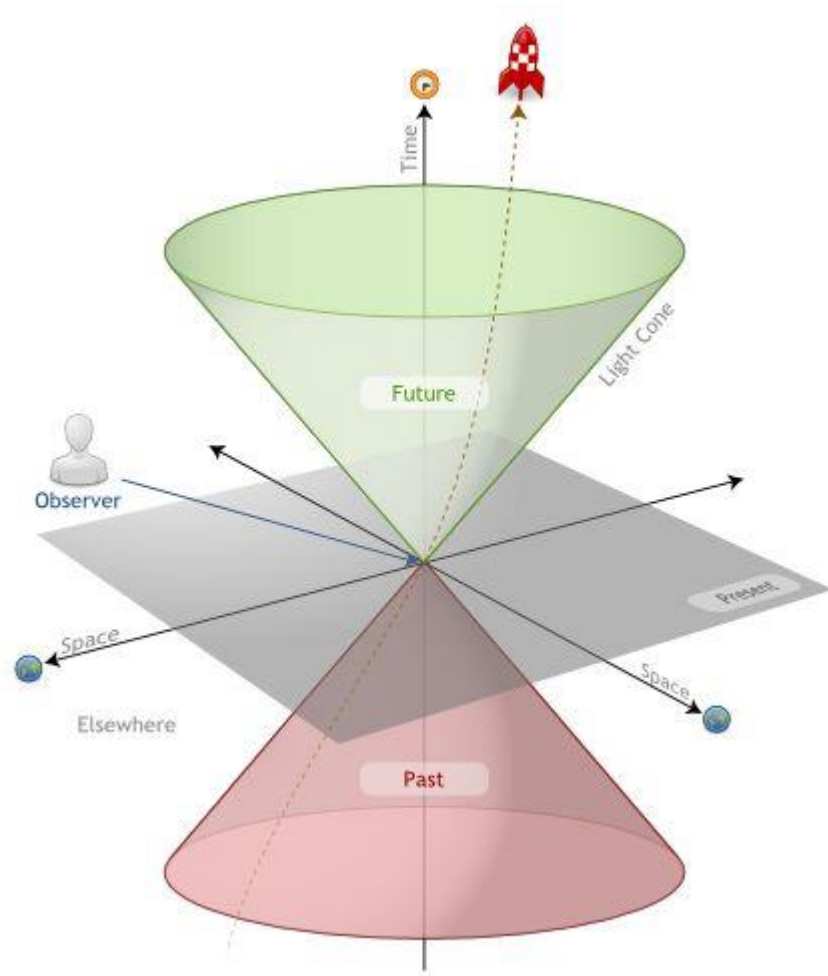


...y también el paisanaje

Manuel Vázquez Montalbán

alicia

Cuando la historia viajaba en burro



Fuente: <https://www.quantum-bits.org/?p=116>





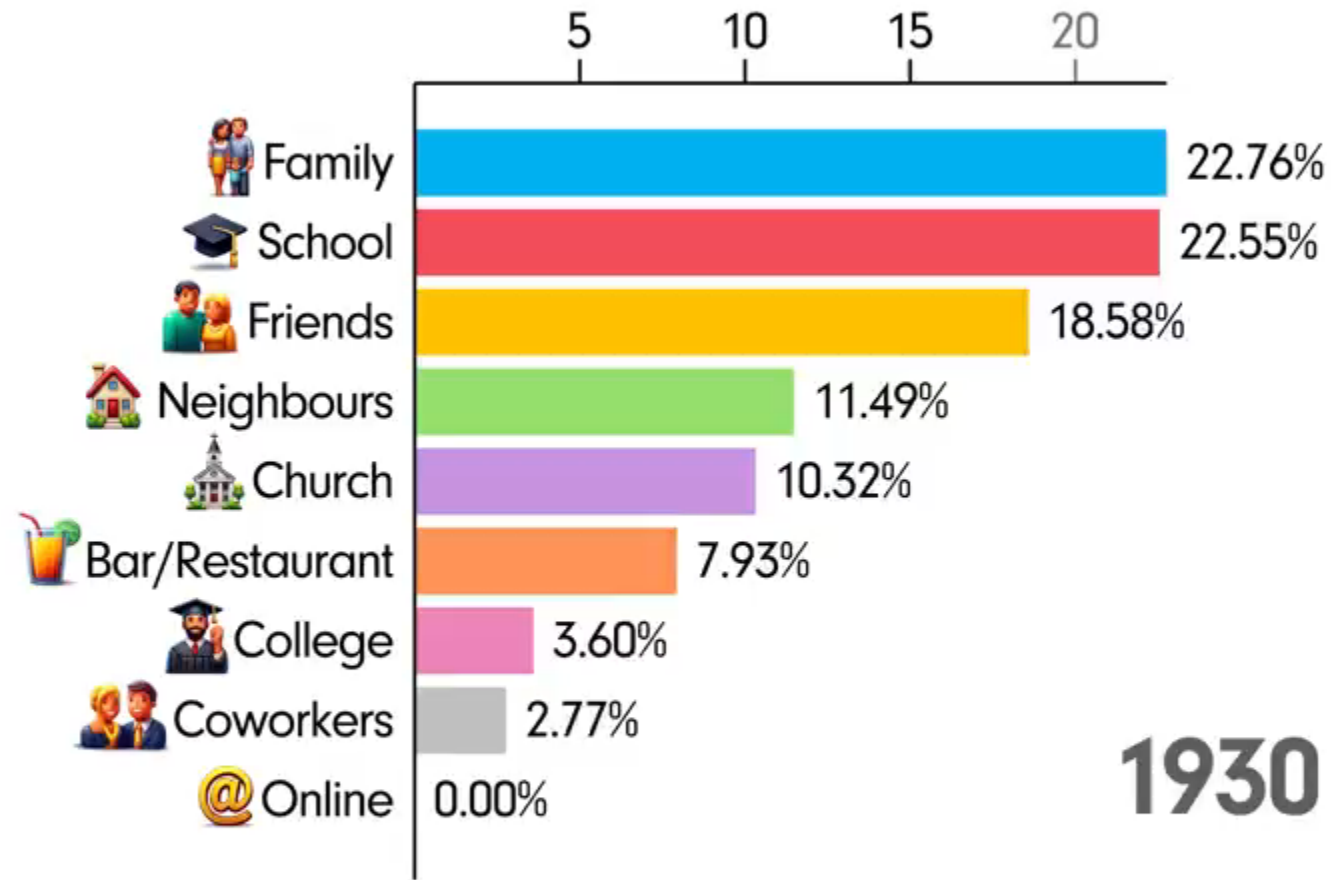
El nuevo paisaje

El nuevo paisanaje



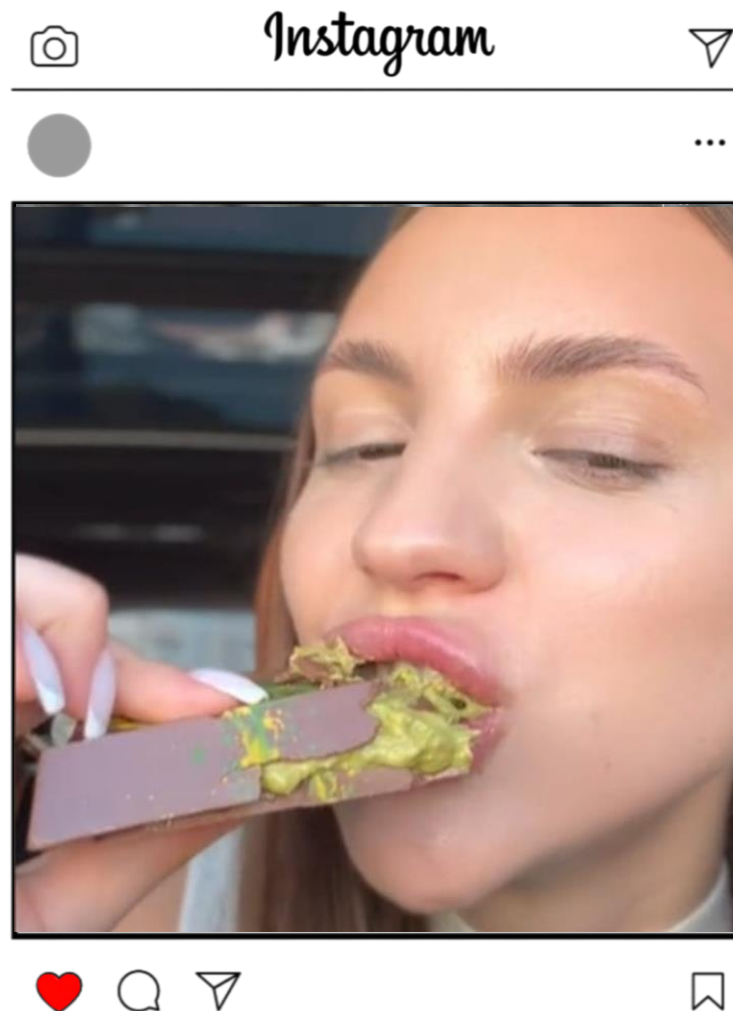
alicia

How couples met (1930-2024)



Source: Data is Beautiful, Rosenfeld, Michael J., Reuben J. Thomas, and Sonia Hausen. 2023. How Couples Meet and Stay Together 2017-2020-2022 combined dataset. [Computer files]. Stanford, CA: Stanford University Libraries.

Del “Somos lo que **comemos**”...



alicia

... al “Somos lo que **colgamos**”



¿Qué ha pasado con el salmón?



Importación de salmón noruego aumento en un **265%** entre 2011-2021.



Opción preferida por los consumidores en un **7%** en 2012 y un **29%** en 2019.



SALMONITIS

Protagonismo en los discursos de salud

Porción adecuada

Facilidad de manipulación

Sin espinas

Limpio

Momentos de consumo

Disponibilidad

Amplia gamma de productos

Sorpresa en Miss Universo: la representante de Noruega aparece disfrazada de salmón

HERALDO
DE ARAGON

Leonora Lysglimt-Rødland quiso honrar así al producto estrella de su país.



alicia

Seafood From Norway presenta un 'pedazo de noruego' en su última campaña

pedazo de noruego

Alimenta tu mejor versión con Salmón noruego

SEAFOOD FROM NORWAY

alicia

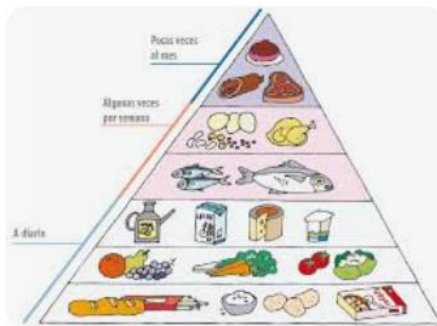
The advertisement features a man in a red, white, and blue Norwegian football jersey with the national crest and a Nike logo. He is pointing towards the text. To his right, a piece of salmon is shown on a bed of ice. The background is a textured, grey-blue wall. The text 'pedazo de noruego' is written in large white letters, and 'Alimenta tu mejor versión con Salmón noruego' is written in smaller white letters below it. The 'SEAFOOD FROM NORWAY' logo is in the bottom right corner, and the name 'alicia' is in an orange rounded rectangle at the bottom right.

7 DE NOVIEMBRE DE 2025

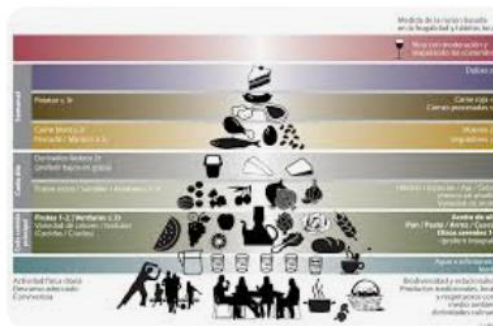
[Menu](#)
[Piramide](#)
[Dibujo](#)
[Desayuno](#)
[Comida](#)
[Tabla](#)
[Pdf](#)
[Plato](#)
[Saludable](#)
[1200 calorías](#)



www.coren.es
Alimentación mediterránea para nuest...



www.saludcastillayleon.es
Pirámide de la dieta Mediterránea ...



Fundación Dieta Mediterránea
QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA? -...



Menú Planner Nestlé
Dieta mediterránea, menú semanal | ...



Revista CLARA
Dieta mediterránea: carac...



Southern Iowa Mental Health Center
Qué es la dieta mediterránea, y c...



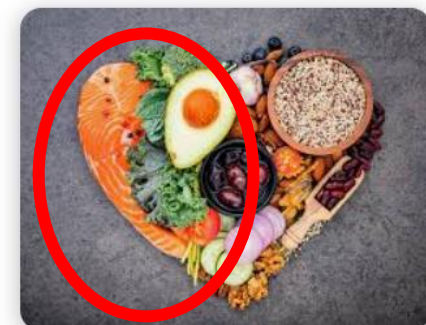
El Mundo
Dieta mediterránea: las claves de su ...



www.coren.es
Alimentación mediterránea para nuest...



Wikipedia
Dieta mediterránea - Wikipedia, la e...



Chao Pescao Seafood
Alimentos de la dieta mediterrán...

Skrei, la historia del bacalao noruego que se pesca en las gélidas aguas del Ártico

Un pescado que por sus condiciones de cría y de captura se convierte en un auténtico tesoro culinario: descubrimos el *skrei*.

Fuente: <https://viajar.elperiodico.com/planes/skrei-historia-bacalao-noruego-atlantico-116722066>

El blog de viajes

Por PACO NADAL

EL PAÍS

NORUEGA >

Skrei: pescando en el Ártico noruego el bacalao más viajero

Una travesía a bordo del 'Keipnes' siguiendo el periplo marino por el mar de Barents de este cotizado y exquisito pez cuyo nombre significa nómada

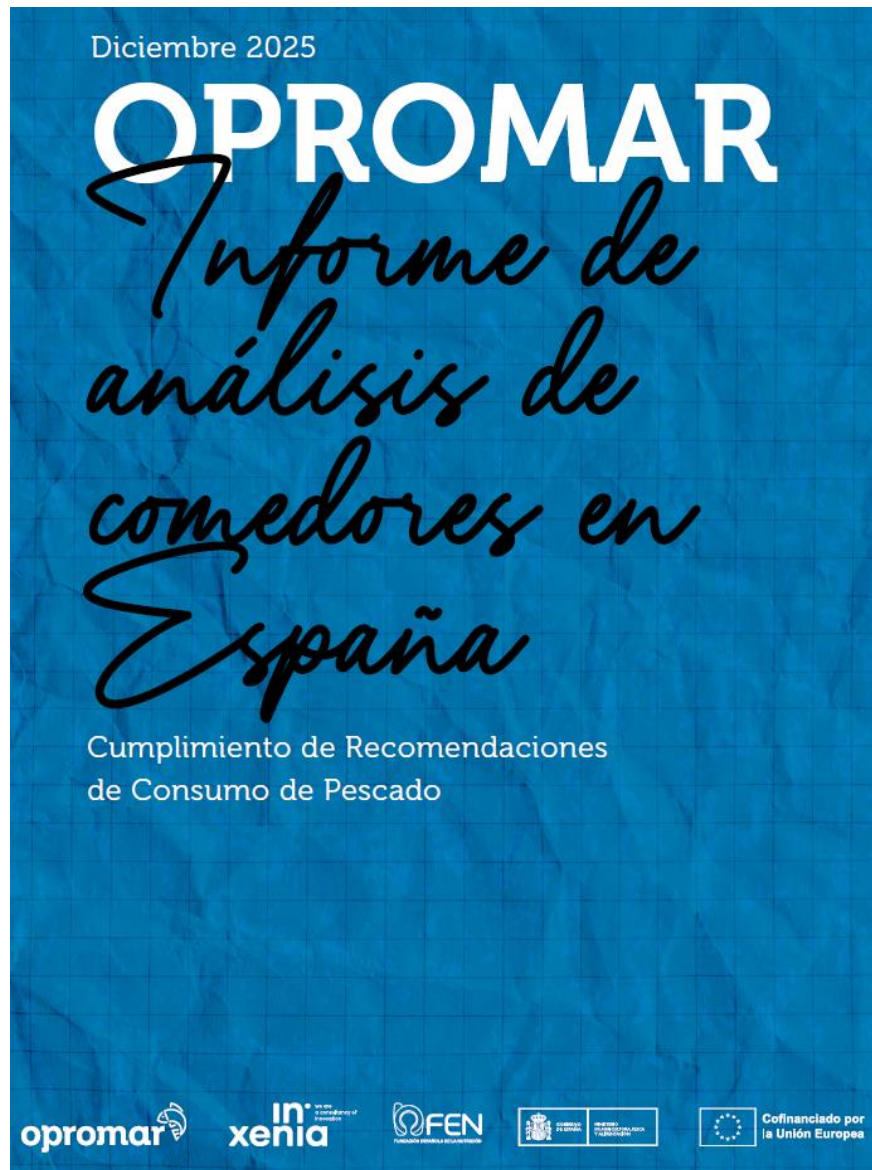
Fuente: <https://elpais.com/elviajero/viajes-paco-nadal/2023-03-01/skrei-pescando-en-el-artico-noruego-el-bacalao-mas-viajero.html>

**Defender la cultura
alimentaria propia
del gusto.**

EDUCANDO

INFORMANDO

VALORIZANDO



Este informe constituye la primera fotografía integral del estado de los comedores escolares españoles inmediatamente antes de la entrada en vigor del Real Decreto 315/2025.

SÓLO 1 de cada 4 comedores escolares cumple la recomendación mínima de **pescado azul** (≥ 3 raciones/mes).

El 43% de comedores **NO proporciona información nutricional** completa.

Disparidades territoriales: 3 velocidades en España.

El **acceso geográfico** al pescado **no** es el factor determinante.

Sólo **16** especies de **pescado blanco** (merluza 92%) y **8** de **azul** consumidas regularmente.



Salmón y atún (de lata) **dominan.**

alicia

El Gobierno aprueba un real decreto para garantizar que todos los niños y niñas tengan cinco comidas saludables a la semana en los centros escolares

15 de Abril de 2025



El Consejo de Ministros ha aprobado este martes un real decreto presentado por Pablo Bustinduy para que los centros escolares aseguren el consumo diario de frutas y verduras frescas, **ofrezcan más pescado** y legumbres, y eliminen las bebidas azucaradas

Fuente: <https://www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/gobierno-aprueba-real-decreto-garantizar-todos-ninos-ninas-tengan-cinco>

Pescado en los comedores escolares





☰ gencat 🔍

Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

VIII Jornada del PReME (Programa de Revisió de Menús Escolars) a Fundació Alícia

◀ Torna

La vuitena edició de la jornada PReME, organitzada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya en col·laboració amb la Fundació Alícia, ha aplegat a més de 100 professionals vinculats als menjadors escolars i a més de 16 infants i monitors.



Fuente: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), 2/7/2024.
Enllaç: <https://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/jornada-preme-viii>



Congreso Gastromar L'Ampolla: mar, ciencia y gastronomía



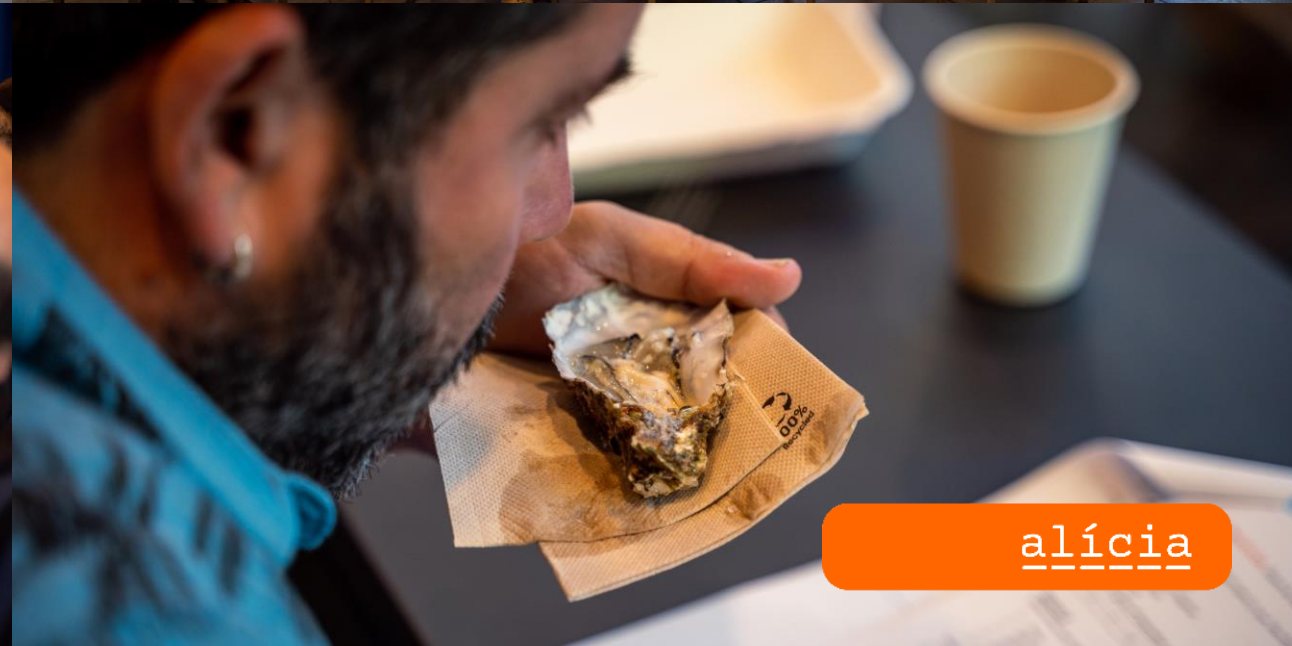


Raúl Resino y sus «pescados humildes» en Murcia Gastronómica

El chef realiza una muestra de su menú con estrella Michelin en la sala de ponencias



Promoción de productos locales en el sector de la restauración



Guía de buenas prácticas

Compra y recepción

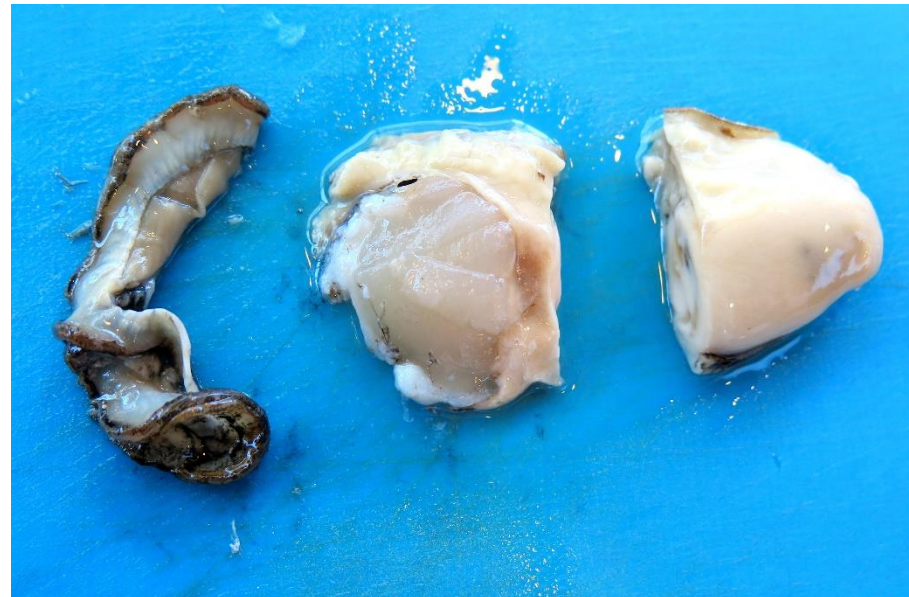
Apertura

Conservación



Posibilidades culinarias

Manipulación y coccción







Corpus culinario
Pez espada. *Xiphias gladius*

Corpus culinario
Tintorería. *Prionace glauca*



ALMUDENA ÁVALOS

10 FEB 2024 - 05:25 CET

EL PAÍS



Gastro



EL COMIDISTA

RECETAS · RESTAURANTES · BEBER · DÓNDE COMER

PERFIL >

La gallega que lo sabe todo sobre el pez espada

Zaira Rodríguez, junto a un grupo de expertos, recoge en un libro, de descarga gratuita en internet, la sabiduría popular y científica de este pescado

Fuente: <https://elpais.com/gastronomia/2024-02-10/la-gallega-que-sabe-todo-sobre-el-pez-espada.html>

alicia



Sopa de cangrejo azul con azafrán





CUINA DE PESCADORS 2026 MARAM

DESCOBREIX ELS SABORS DE MAR DE LA MÀ DELS NOSTRES PESCADORS.
SESSIONS CULINÀRIES EN DIRECTE AMB RECEPTES TRADICIONALS I PRODUCTE LOCAL

*El preu de l'activitat és de 22 euros i inclou el menjar amb vi DO Empordà



27 DE FEBRER
SOPA DE PEIX
I SUQUET DE MARISC

Amb en Xicu i La Joia



27 DE MARÇ
CROQUETS DE VERAT
I FIDEUADA

Amb en Josep Lluís i en Manel



24 D'ABRIL
POP I GAMBA BLANCA A
L'ALL I ARRÓS A LA
MARINERA

Amb l'Enric i en Salvador



22 DE MAIG
'ESPETOS' BROQUETES DE
PEIX I SUQUET D'ESCRITA
SESSIÓ A L'EXTERIOR

Amb en Josep Puig i en Manel

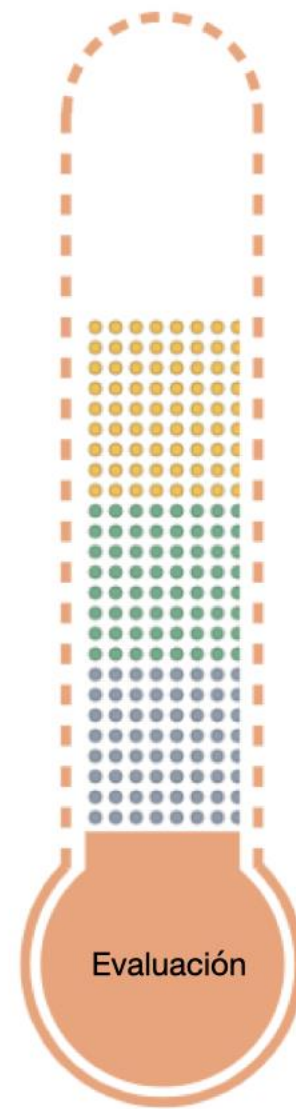
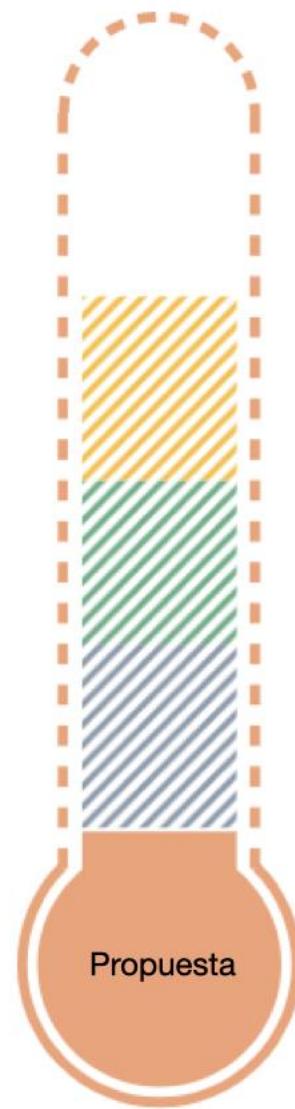
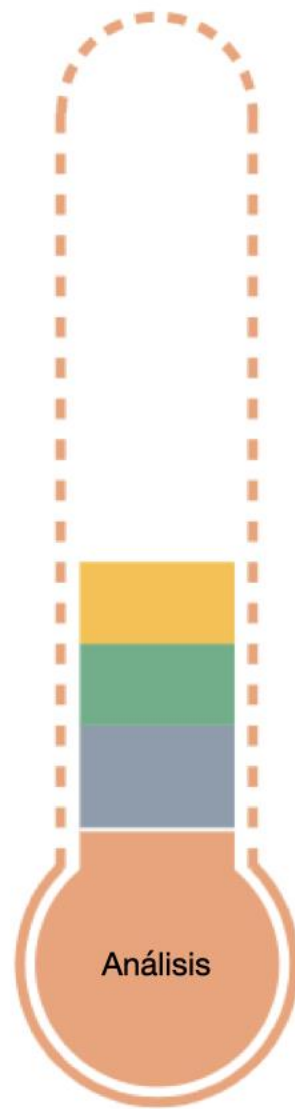
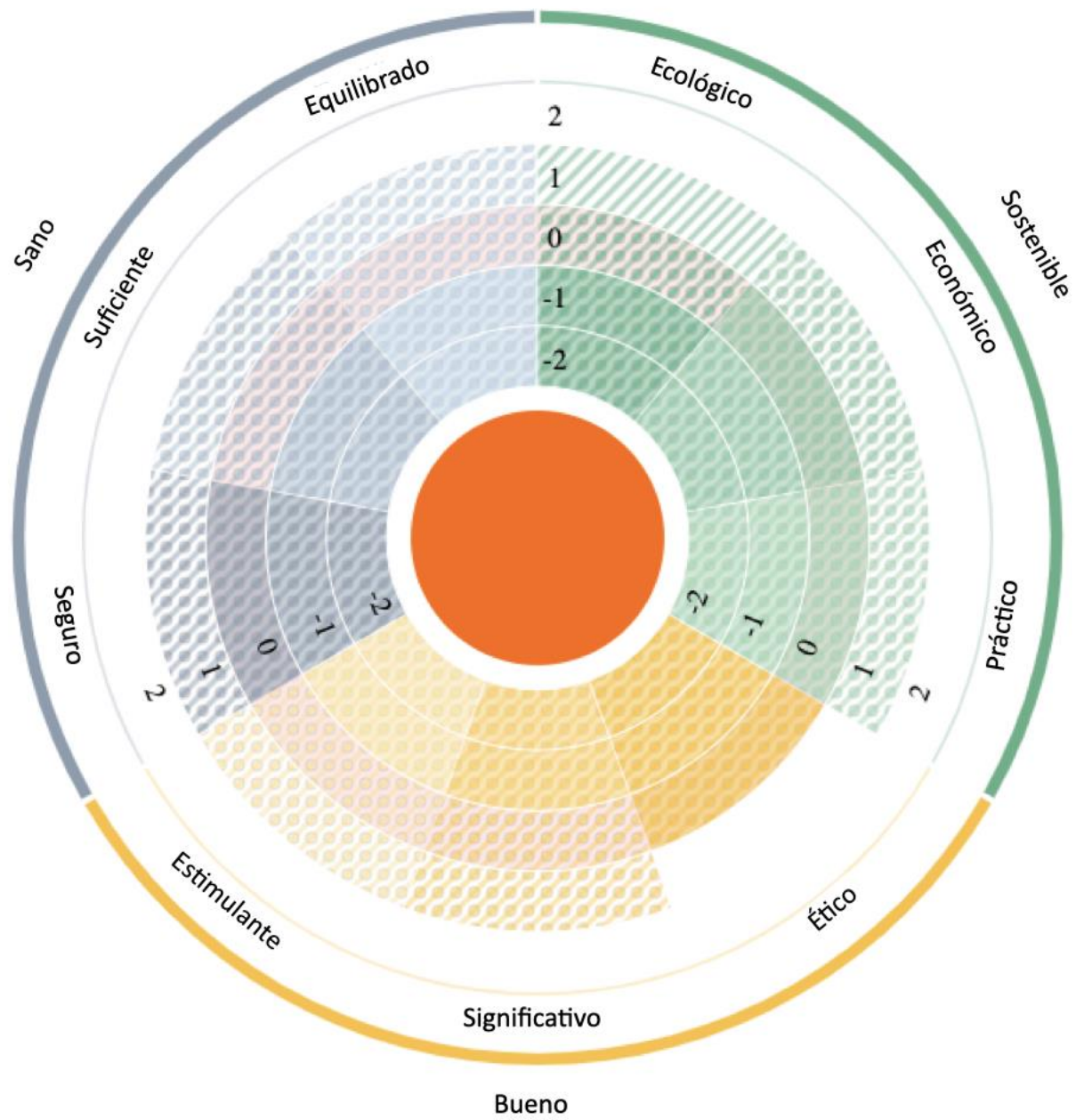


19 DE JUNY
PEBROS DEL PIQUILLO
FARCITS DE PEIX I
MANDONGUILLES AMB
SEPIA

Amb la Neus i en Santi



alícia



"Todo necio confunde valor y precio"

El divorcio entre los datos y los hechos alimenta las malas decisiones sobre el sector agroalimentario en un momento geoestratégico frágil

AGROALIMENTACIÓN

Cuesta entender que se pueda menospreciar la producción de alimentos y se cuestione su propia continuidad empresarial a partir de unos indicadores de valor mal interpretados

En el año 1950, el VAB del sector primario representaba entre el 30 y el 35% del conjunto de la economía. Hoy, en Catalunya representa el 1%, y en España el 2,86%

alícia



Francesc Reguant
Economista, experto en estrategias de la agroalimentación

12 de Mayo de 2026 - 04:55

VIAempresa

No confundir valor y precio

De aquí podemos deducir el serio divorcio entre el valor de las cosas y su precio. La economista **Mariana Mazzucato** ha sido especialmente crítica respecto a la consideración del PIB como indicador clave de la economía. En su libro *The Value of*



“La cocina de un país, es su paisaje a la cazuela”

Josep Pla



... y también el paisanaje

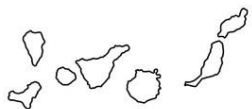
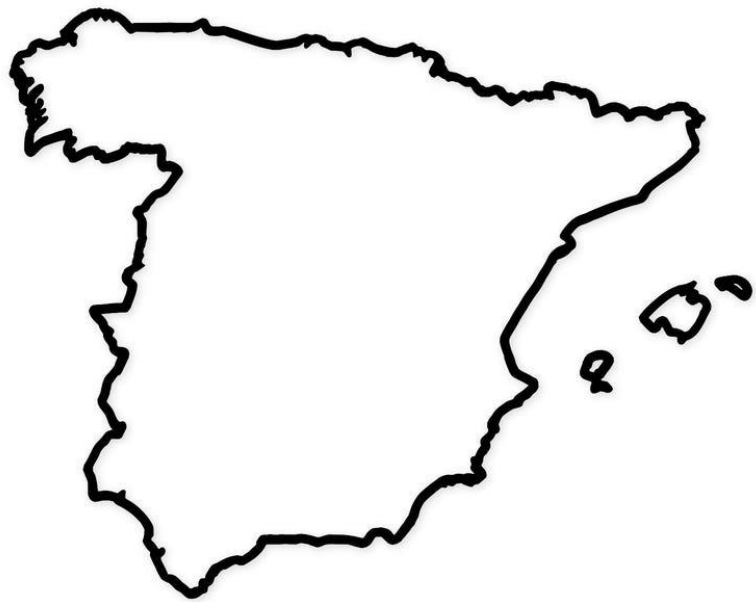
Manuel Vázquez Montalban

Cocina

Somos

Paisaje

Paisanaje



alícia



alícia

Pescado y comunidad local, un tesoro saludable del Mediterráneo

Toni Massanés, director general de
la Fundación Alícia

Sesión Plenaria de la REGP 2026:
“Comunidades costeras en acción”
19 de mayo de 2026