

## **Experiencias de Extensión en el marco del proyecto “Del mar a la mesa”**

### **Extension Experiences within the project “From sea to table”**

Cecilia Crovetto<sup>1</sup>, Betiana Garrido<sup>1</sup>, Lara Zaffaroni<sup>1</sup>, Julia Colombo<sup>1,2</sup>, Lucia Diaz<sup>1,3</sup>, Betania Viegas<sup>4</sup> y Martín Varisco<sup>1,2,3</sup>.

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias Naturales y Ciencias de la Salud - Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, Comodoro Rivadavia.

<sup>2</sup>Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, Comodoro Rivadavia.

<sup>3</sup>Instituto Multidisciplinario para la Investigación y el Desarrollo Productivo y Social de la Cuenca Golfo San Jorge - Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Comodoro Rivadavia

<sup>4</sup>Área de Innovación y Desarrollo Mar Austral - Agencia Comodoro Conocimiento, Comodoro Rivadavia

### **Resumen**

A pesar de contar con una variada oferta de recursos pesqueros, el consumo de peces y mariscos en Argentina se encuentra muy por debajo del consumo de otras carnes y es también muy inferior al promedio mundial de consumo de pescado. Esto es atribuible en parte, a los hábitos alimentarios arraigados en la sociedad y también al desconocimiento de los recursos disponibles y los beneficios nutricionales de su consumo. En este artículo se describen algunas de las iniciativas llevadas a cabo en el marco del proyecto de extensión **“Del mar a la mesa: calidad nutricional, buenas prácticas de manipulación y conservación de mariscos y pescados”**. El objetivo principal del proyecto es promover el consumo de productos pesqueros locales. A partir de información previamente en la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, se llevaron a cabo iniciativas para la promoción del consumo. El proyecto enfatiza en la

incorporación a la dieta de productos provenientes de la pesca artesanal, entendiendo que esto puede contribuir a apuntalar dicha actividad.

**Palabras clave:** mar, recursos pesqueros, salud, pescado, mariscos

## **Summary**

Despite having a diverse supply of fish resources, fish and shellfish consumption in Argentina is far below that of other meats and is also much lower than the world average. This is partly attributable to deep-rooted eating habits in society and a lack of awareness of the nutritional benefits of fish and sea food. This article describes some of the initiatives carried out within the framework of the project "From Sea to Table: Nutritional Quality, Good Handling and Preservation Practices for Seafood and Fish". The main objective of the project is to promote the consumption of local fish products. Based on information previously generated in the Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco, initiatives to promote consumption were implemented. The project emphasizes the incorporation of products from artisanal fishing into the diet, understanding that this can contribute to supporting this activity.

**Keywords:** sea, fishery resources, health, fish, seafood

## **1. Introducción**

En un marco de creciente demanda de alimentos en todo el mundo, el aporte de los recursos marinos para la alimentación y la seguridad alimentaria se vuelve más relevante, especialmente si se tiene en cuenta que los recursos terrestres se vuelven cada vez más escasos. La producción de pescados y mariscos ha alcanzado niveles sin precedentes y su consumo es la principal fuente de proteína animal en muchas regiones del mundo. Sin embargo, y a pesar de ser considerado internacionalmente como un país pesquero, en Argentina el consumo de peces y mariscos es tan sólo de 4,8 kg/hab/año, muy por debajo del consumo de carne vacuna, pollo o cerdo; e inferior también al promedio mundial de consumo de pescado que es 20,2 kg/hab/año. Además, a pesar de contar con una variada oferta de recursos, la merluza común concentra el 60 % del consumo de peces en los hogares de nuestro país (Ministerio de Economía, 2024).

El bajo consumo de pescados y mariscos es atribuible en parte, a los hábitos alimentarios generales de la sociedad y al desconocimiento de las variedades de especies, su conservación y los beneficios nutricionales de su consumo. La alimentación es un hecho básicamente cultural, establecido y mantenido a través de los hábitos adquiridos durante generaciones; es por ello que los cambios en este sentido son lentos y laboriosos. En la costa patagónica, si bien se carece de información respecto al consumo de mariscos y pescados, la realidad no escaparía de los hábitos de consumo en el país; a pesar de tratarse de una zona rica en estos recursos.

En el siguiente artículo se detallan las motivaciones y algunas de las iniciativas llevadas a cabo en el marco del proyecto de extensión **“Del mar a la mesa: calidad nutricional, buenas prácticas de manipulación y conservación de mariscos y pescados”**. Este proyecto tiene como objetivo promover el consumo de productos pesqueros de nuestra región a partir de compartir información sobre los recursos pesqueros, sus beneficios para la salud y las buenas prácticas para la manipulación de peces y mariscos. El foco del proyecto está puesto en la promoción del consumo de peces y mariscos, con énfasis en aquellos derivados de la pesca artesanal. Un incremento del consumo de estos productos locales apuntalará el desarrollo de las pesquerías artesanales en nuestras costas. El conocimiento y puesta en valor de esta actividad puede también contribuir a una mayor ingesta de productos del mar.

## **2. La canasta de productos del mar y la pesca artesanal**

La ciudad de Comodoro Rivadavia se encuentra en el centro del Golfo San Jorge, una de las áreas más productivas del mar Argentino. En el golfo se desarrollan actividades productivas como la pesca industrial y el transporte de hidrocarburos, mientras que su costa ofrece espacios de importancia para el turismo, la conservación y la pesca artesanal (Dans *et al.*, 2020). En los últimos años, la comunidad de Comodoro Rivadavia ha comenzado a reconocer el potencial de su mar desde una perspectiva deportiva, recreativa y económica.

La pesca artesanal es fuente tradicional de sustento para varios hogares y un potencial genuino para el desarrollo socio-productivo de la región (Góngora *et al.*, 2025). La pesca artesanal abarca diversas actividades, el uso con red de cerco costera o red de enmalle para la captura de peces, la captura de pulpo ya sea intermareal o por buceo y la recolección de

mejillones, almejas, sombreritos y algas. A pesar de ello, aún hoy, la mayoría de los productos que podemos encontrar en las pescaderías de la ciudad provienen de la pesca industrial, lo cual no está mal, pero deja en evidencia la baja inserción de los productos de la pesca artesanal. Además, los recursos provenientes de las pesquerías industriales y artesanales determinan la existencia de una amplia canasta de recursos marinos, muchas veces desaprovechada y con poca presencia en la dieta de los habitantes de la región (Figura 1).

Un incremento del consumo de productos marinos locales apuntalará el desarrollo de las pesquerías artesanales que se desarrollan en nuestras costas. La actividad pesquera artesanal, a pesar de tener una larga tradición y fuerte arraigo en la ciudad se encuentra escasamente desarrollada (Figura 2). El acotado mercado local para los productos de la pesca artesanal es uno de los puntos, entre otras cosas, que ha limitado el desarrollo de esta actividad (Varisco *et al.*, 2025). En ese marco, es esperable que un incremento en el consumo de productos marinos redunde en impactos positivos para el sector.



Figura 1. Principales recursos costeros de la costa de Comodoro Rivadavia (imagen propia).



Figura 2. Pulpero de costa en una restinga de la costa de Comodoro Rivadavia (imagen propia).

### **3. Beneficios nutricionales del consumo de pescados y mariscos**

Una alimentación saludable es fundamental para mantener un óptimo estado de salud. En este contexto, los pescados y mariscos representan una fuente de alimentos ricos en nutrientes y bajo contenido de grasa. Aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas liposolubles A y D, vitaminas del complejo B, en especial B12, y minerales como hierro, iodo, calcio y fósforo; además, es fuente de ácidos grasos esenciales, principalmente omega 3 (Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca, 2014).

A diferencia de las carnes rojas, el pescado contiene una menor proporción de tejido conectivo y colágeno, lo que facilita la desintegración del tejido durante la ingesta. Además, las proteínas del pescado tienen una elevada digestibilidad, lo que favorece su rápida digestión y absorción en el intestino. Por este motivo, el pescado es un alimento adecuado para todas las etapas de la vida y se recomienda especialmente en dietas destinadas a niños, adultos mayores o personas con trastornos digestivos (Barcellini, 2024). Los peces suelen dividirse en peces blancos y peces azules en base al contenido de grasa. Los pescados azules, son más grasos (más del 5%), son especies que en general nadan largas distancias, mientras que los pescados blancos, que son más magros (menos 3%), tienden a ser menos móviles y vivir en aguas más profundas (Figura 3).



Figura 3. Algunas especies de pescados blancos y azules (fuente: Pescanova).

El contenido proteico del pescado varía entre 16% y 22%, dependiendo de la especie. Estas proteínas se consideran de alto valor biológico o proteínas completas, ya que contienen una composición equilibrada de todos los aminoácidos esenciales, con una alta proporción de lisina, metionina y treonina, los cuales suelen ser limitantes en alimentos de origen vegetal. En consecuencia, el pescado aporta los aminoácidos que el organismo no puede sintetizar y que resultan necesarios para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo (Naeem & Selamoglu, 2023).

Como se mencionó anteriormente, los pescados son una fuente importante de vitaminas. La vitamina A contribuye al mantenimiento de la visión, la integridad epitelial y la función inmunitaria, mientras que la vitamina D favorece la absorción intestinal de calcio y fósforo y participa en la mineralización ósea. Por su parte, las vitaminas del complejo B, en especial la vitamina B12 (cobalamina), intervienen en el metabolismo energético, la formación de glóbulos rojos y el funcionamiento del sistema nervioso. Entre los minerales, el hierro, presente principalmente en su forma hemo, posee una alta biodisponibilidad y resulta esencial para la formación de hemoglobina y el transporte de oxígeno, previniendo la anemia. Por su parte, el

iodo cumple un papel clave en la síntesis de hormonas tiroideas, reguladoras del metabolismo; el calcio es indispensable para la formación y mantenimiento de huesos y dientes, y el fósforo participa junto con el calcio en la estructura ósea, además de intervenir en procesos de obtención de energía celular (Bermejo *et al.*, 2025).

El consumo de pescados y mariscos redunda en beneficios para la salud relacionados con la prevención de enfermedades cardiovasculares, debido al alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 (EPA y DHA). Estos ácidos grasos reducen el riesgo de enfermedad cardiovascular, aportan flexibilidad y permeabilidad selectiva a las membranas, favoreciendo la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de deficiencias en la visión y favorecen el desarrollo temprano nervioso de bebés y niños, y previenen la demencia en adultos mayores. Efectos en la prevención y tratamiento de otras enfermedades como diabetes, hipertensión, artritis, inflamaciones han sido reportados (Feliu *et al.*, 2021).

Altos niveles de colesterol están asociados con riesgo de enfermedades aterogénicas como infartos y/o accidentes cerebro-vasculares. Un adulto normal sintetiza de 1,2 a 2 g por día, e ingiere otros 0,3 g por día con los alimentos. Se encuentra exclusivamente en alimentos de origen animal como el huevo, la carne, el hígado y el cerebro que contienen cantidades considerables de colesterol. Los mariscos reciben una reputación popular equivocada de poseer alto contenido en colesterol. Pulpos, calamares y langostinos suelen tener un contenido particularmente alto de colesterol (aproximadamente 200 mg por porción) pero esto no significa que sean malos para la salud. El contenido de colesterol se ve compensado por la alta concentración de ácidos grasos omega 3, lo cual contribuye a bajar los niveles de “colesterol malo” en sangre. Al igual que en los mariscos, el contenido de colesterol en su carne cocida varía según su ciclo biológico y su alimentación (American Heart Association, 2022).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación, recomiendan el consumo de pescado como parte de una alimentación saludable. Específicamente, sugieren incorporar pescado al menos dos veces por semana, como parte de una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos frescos y naturales (Ministerio de Salud de la Nación, 2020). En años recientes, mediante la Resolución N° 42/2019, el entonces Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, junto a la Mesa

de Promoción del Consumo de Pescado y Mariscos, establecieron la Campaña Federal “Pescados y Mariscos Argentinos ¡Sabores que te hacen bien!”, bajo el lema “el 19 de cada mes comemos pescado”. Esta iniciativa buscaba fortalecer la producción acuícola nacional e incentivar la incorporación de pescado en la dieta de los argentinos. Además, ofrecía la posibilidad de adherir a la campaña a todas las entidades y/o personas que deseen participar activamente con diferentes acciones tendientes a contribuir a la promoción de la campaña, mediante la implementación de políticas públicas, acciones de promoción y medidas de incentivo, aunque lamentablemente su continuidad ha quedado trunca (Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca, s.f.).

La información nutricional de los recursos marinos de nuestra zona es poco conocida por los consumidores. Desde hace varios años, investigadores de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco estudian diversos aspectos biológicos y nutricionales de mariscos y peces de nuestra región. En particular, los docentes e investigadores de las cátedras de Química Biológica y Bromatología y Nutrición de la Facultad de Ciencias Naturales y Ciencias de la Salud han obtenido datos detallados sobre la composición bioquímica de estas especies a través de distintos proyectos de investigación. Esta información ha sido comunicada por canales académicos y científicos, pero raramente comunicada a la comunidad. La recopilación y socialización de esta información busca concientizar sobre los beneficios del consumo de estas especies, lo que puede contribuir a promover el consumo de productos del mar en la comunidad.

Por otra parte, resulta fundamental destacar que aproximadamente el 50% de la población infanto-juvenil de Comodoro Rivadavia padece sobrepeso u obesidad (Ponce *et al.*, 2019). Asimismo, los programas de asistencia e iniciativas sociales carecen de productos frescos. Actualmente, alrededor de 4.800 personas son asistidas mensualmente con apoyo alimentario del municipio local, a través de 5 comedores comunitarios, 27 merenderos, centros de promoción barrial, programas juveniles y espacios de adultos mayores distribuidos a lo largo de la ciudad (Municipalidad de Comodoro Rivadavia, 2025). La incorporación de productos marinos en la asistencia y en comedores conlleva una complejidad para asegurar la conservación adecuada de los productos, pero también es una oportunidad para incorporar los mismos en la dieta de nuestros niños y niñas.



Otro aspecto, que actúa en detrimento del consumo de productos pesqueros, es el desconocimiento de las condiciones específicas de manipulación y procesamiento que requieren los peces y mariscos. Conocer y aplicar las pautas de conservación, tales como la temperatura de refrigeración y congelación, las condiciones y tiempos de almacenamiento y las prácticas higiénico-sanitarias adecuadas resulta fundamental, no sólo para preservar el valor nutricional y organoléptico de estos alimentos sino también para garantizar su inocuidad y prevenir riesgos para la salud pública (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria, 2020).

El Código Alimentario Argentino (CAA) establece las condiciones generales de higiene de manipulación de los alimentos, que incluyen la utilización de agua potable, la limpieza y desinfección de superficies y utensilios, para prevenir posibles fuentes de contaminación de los alimentos (CAA, 2025a). Asimismo, el CAA dispone que el pescado fresco debe conservarse a temperatura no superior a los 4 °C, mientras que el pescado congelado debe mantenerse a temperaturas menores a -18 °C, durante todo proceso de distribución o almacenamiento. También establece los parámetros organolépticos que determinan la frescura del pescado y otros productos de mar. Entre ellos, el aspecto brillante de la piel y la adherencia de sus escamas, branquias de color rojo intenso, ojos sobresalientes y transparentes, carne firme y olor fresco característico a mar, sin signos de descomposición (CAA, 2025b). Conocer estas condiciones de frescura permite a los consumidores identificar una materia prima apta para consumo y de buena calidad, fomentando prácticas de compras seguras y conscientes.



Figura 4. Recomendaciones para tener en cuenta al comprar pescado fresco (fuente: Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca).

#### **4. Experiencias de Extensión en el marco del proyecto**

##### **4.1 Participación en la I Jornada de Inocuidad Alimentaria**

La Primera Jornada de Inocuidad Alimentaria, organizada por el Instituto Superior de Educación Técnica N°812 (CERET), se llevó a cabo el jueves 6 de junio de 2025. Las actividades estuvieron dirigidas a estudiantes, docentes y profesionales del área alimentaria como así también al público en general. El objetivo de las mismas fue informar, capacitar y concientizar sobre la importancia de consumir alimentos seguros y fomentar buenas prácticas en su manipulación. Se desarrollaron charlas, talleres y hubo stands de distintas instituciones, emprendimientos gastronómicos y productores locales. Particularmente, el proyecto contó con un stand en que se dispusieron infografías sobre los recursos pesqueros, la actividad pesquera artesanal y el fenómeno de marea roja. Además, se ofrecieron charlas informativas abiertas a la comunidad, en las que se abordaron temas relacionados con la seguridad alimentaria, tales como las cinco claves para la inocuidad de los alimentos, fundamentales para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, y la rotulación de alimentos envasados, con el objetivo de promover una lectura consciente de las etiquetas y una mejor toma de decisiones al momento de elegir productos.



Figura 5. Presencia en la I Jornada de Inocuidad Alimentaria (imagen propia).

#### **4.2 Taller en el Centro de Promoción para la Inclusión Social de Adolescentes “La Esquina”**

Los días 12 y 19 de agosto de 2025, se realizaron dos talleres en el Centro de Promoción para la Inclusión Social de Adolescentes “La Esquina” del Barrio Pietrobelli. A dicho centro asisten jóvenes entre 13 y 18 años para realizar talleres de aprendizaje, juegos, tareas escolares, y otras de contención e inclusión. Particularmente se orientaron los encuentros a un grupo de niños, niñas y adolescentes que transitan un proyecto interno de la institución denominado “Especialistas en róbalo y pejerrey”, mediante el cual hacen salidas de playa a distintos sitios y enseñan a pescar con caña y luego lo capturado se lo llevan a sus hogares.

En el primer encuentro se presentaron ejemplares de los principales recursos pesqueros; los jóvenes pudieron manipular y diseccionar peces como el pejerrey, pez gallo y róbalo. Además se repasaron características biológicas y la forma en que se capturan los principales recursos de nuestra zona.

El objetivo del segundo encuentro fue compartir información acerca de las características organolépticas de la carne, su contenido nutricional y beneficios para la salud de los pescados y mariscos locales. También degustar los pescados y mariscos en diferentes formas de preparación para que sean incorporados de forma sencilla a la alimentación de los jóvenes y sus familias y fomentar la incorporación de pescados y mariscos locales. Durante la actividad también se comentaron las técnicas de manipulación y conservación de productos del mar, con herramientas para diferenciar pescados frescos de los que no eran frescos. Luego de la presentación, el equipo preparó el pescado de diferentes formas sencillas, para incentivar su consumo en las familias. Los filetes de merluza se prepararon rebozados al horno y fritos, los calamares se cortaron y se fritaron, los mejillones se mostraron enteros para su identificación y luego se prepararon en escabeche, también algunos langostinos se rebozaron y se fritaron.

La actividad se organizó de manera conjunta entre las distintas dependencias de la UNPSJB, la Agencia Comodoro Conocimiento y la Dirección General de Adolescencia de la Municipalidad de Comodoro Rivadavia.



Figura 6. Observación y análisis de las características organolépticas de peces y mariscos en el Centro de Promoción para la Inclusión Social de Adolescentes “La Esquina” (imágenes propias).



Figura 7. Degustación de diferentes formas de preparación de pescados y mariscos en el Centro de Promoción para la Inclusión Social de Adolescentes “La Esquina” (imágenes propias).

### **4.3 Festejo del día del niño en el Barrio COMIPA**

En el marco de los festejos por el día del niño, organizados por la ONG “Con los pies en el Barrio”, integrantes del proyecto participaron con un stand. La actividad se llevó a cabo el día 6 de septiembre de 2025, en la plaza del barrio COMIPA de Km 8. Los niños y niñas que asistieron pudieron conocer un poco más sobre los recursos que el mar nos ofrece. Además, pudieron detenerse a “operar peces”, lo cual permitió un espacio para indagar sobre los hábitos vinculados a la ingesta de peces y mariscos y comentar sobre los beneficios de su consumo.



Figura 8. Actividades en el marco del festejo del día del niño en el Barrio COMIPA (imágenes propias).

### **4.4 Participación en la Expo Industrial, Comercial e Innovación Tecnológica**

El proyecto está principalmente enfocado en promover el consumo doméstico de peces y mariscos, sin embargo, resulta también importante incorporar productos marinos locales en la oferta gastronómica de la ciudad. El día 4 de octubre se desarrolló la edición 2025 de la Expo Industrial, Comercial e Innovación Tecnológica que combinó negocios, debates estratégicos y actividades para toda la comunidad, abarcando temáticas cruciales para el futuro inmediato como la transición energética y la inteligencia artificial, a la que asistieron alrededor de 40.000 visitantes. En esta 11a Expo Industrial, participamos con la actividad Gastronomía de Territorio:

especial pescados. Integrantes del proyecto participaron junto al chef Enzo Mayorga en la elaboración de una receta basada en merluza y algas de la zona. Durante el desarrollo de la receta se consultó a los presentes sobre frecuencia de consumo de pescado, se respondieron consultas del público y se comentó sobre las formas de captura de diferentes recursos. Se resaltaron los beneficios para la salud que trae aparejado el consumo de peces y de mariscos, sugiriendo a los presentes el consumo de los mismos al menos dos veces por semana. La actividad concluyó con la degustación de albóndigas de merluza y una lactonesa de algas.

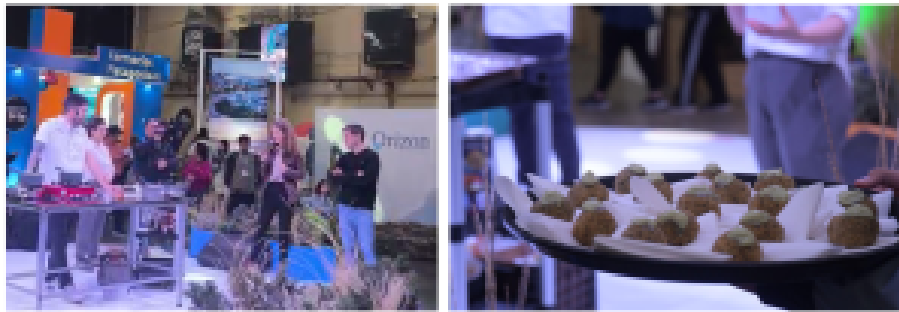


Figura 9. Gastronomía de Territorio: actividad en la 11a Expo Industrial (imágenes propias).

#### **4.5 Infografías**

Se elaboraron infografías informativas sobre las principales especies de pescados y mariscos de la región, donde se destacan sus características biológicas y su valor nutricional, junto con diversas recetas para su preparación en el hogar. Este material combina información científica con propuestas prácticas para el consumidor, buscando fomentar una alimentación saludable y el aprovechamiento sostenible de los recursos pesqueros locales. Estas infografías se publican el día 19 de cada mes en las redes sociales oficiales de la Universidad, como parte de una estrategia de comunicación, acompañando y reforzando los objetivos de la campaña nacional “el 19 de cada mes comemos pescado”.



Figura 10. Infografía informativa sobre las principales especies de pescados de la región, publicada con el objetivo de incentivar el consumo de pescado (elaboración propia).

## 5. Actividades a futuro

El proyecto inició en junio de 2025, por lo que se pretende seguir desarrollando actividades tendientes a promocionar el consumo de pescados y mariscos locales durante las actividades previstas que incluyen:

- Elaboración de material visual a partir de la recopilación de información generada por las cátedras involucradas, destinado a educar a la comunidad sobre la calidad nutricional de los productos de mar y la importancia de su adecuado manejo y conservación. Se distribuirá el material a pescaderías y productores presentes en ferias, *food trucks* y la feria *Frutos de Mar* de Caleta Córdova, asegurando que la información esté disponible para los consumidores y comerciantes locales.
- Generación de material audiovisual para ser difundido a través de las redes sociales de la UNPSJB
- Desarrollo de talleres informativos y degustación de productos locales en uniones vecinales y eventos socio-culturales. Se llevarán a cabo charlas/stands en eventos organizados por la Municipalidad de Comodoro Rivadavia, como la *Fiesta del Pescador*, *Festín de Sabores*, *Expo Turismo*, entre otros.

- Desarrollo de talleres tendientes a la promoción del uso de productos de mar en la gastronomía profesional, fomentando la incorporación de pescados y mariscos en la oferta de los restaurantes de la ciudad.
- Desarrollo de talleres sobre técnicas de manipulación y conservación de productos del mar destinados a productores, gastronómicos y público en general.

## **6. Consideraciones finales**

En los distintos ámbitos en los que se realizaron actividades vinculadas con el proyecto, manifestaron no consumir regularmente pescado, y así también no conocer la canasta de recursos marinos disponibles ni los beneficios de su consumo. Un hecho destacable es que las personas se mostraron interesadas por conocer más sobre las diferentes especies y sus formas de captura.

La falta de conocimiento sobre los recursos pesqueros es una de las causas que explican el bajo consumo de peces y mariscos. Como se mencionó anteriormente, la alimentación es un hecho básicamente cultural, y por lo tanto, lograr cambios en esos hábitos es un trabajo a mediano o largo plazo. Las actividades desarrolladas y las previstas a futuro en este proyecto persiguen dicho fin, al tiempo que buscan ser un aporte para apuntalar la actividad pesquera artesanal.

La extensión universitaria es una función fundamental de las Universidades Nacionales en Argentina, reconocida en la Ley de Educación Superior N° 24.521. En la Facultad de Ciencias Naturales y Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de la Patagonia San Juan Bosco (UNPSJB), se desarrollan actividades de extensión como jornadas de divulgación, cursos, talleres y proyectos, como el que se describió en este artículo. Estas actividades promueven el fortalecimiento de los vínculos entre la institución, la comunidad académica y la sociedad, contribuyendo además a una formación académica integral para los estudiantes.



## 7. Bibliografía

- American Heart Association. (2022). *About cholesterol*. <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol>
- Barcellini, L. (2024). Carnes. En *Técnica dietética: Transformaciones físico-químicas de los alimentos* (pp. 240–256). Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (EDULP). Facultad de Ciencias Médicas. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/175667>
- Bermejo, L. M., González-Rodríguez, L. G., Lozano Estevan, M. C., Cervera-Muñoz, A., & Aparicio, A. (2025). Importancia nutricional y sanitaria del consumo de pescado. Consumo actual respecto al aconsejado. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.06087>
- Código Alimentario Argentino. (2025a). *Capítulo II – Condiciones Generales de las Fábricas y Comercios de Alimentos*. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo\\_ii\\_establecactualiz\\_2025-04.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_ii_establecactualiz_2025-04.pdf)
- Código Alimentario Argentino. (2025b). *Capítulo VI – Alimentos Cárneos y Afines*. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo\\_vi\\_carneos\\_actualiz\\_2025-04.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_vi_carneos_actualiz_2025-04.pdf)
- Feliu, M. S., Fernández, I., & Slobodianik, N. (2021). Importancia de los ácidos grasos omega 3 en la salud. *Actualización en Nutrición*, 22(1). <https://doi.org/10.48061/SAN.2021.22.1.25>
- Góngora, M.E., Varisco, M., Cinti, A., Sánchez Carnero, N., López, E. & Ruiz, N. (2025). Relevamiento de la pesca artesanal en Comodoro Rivadavia. Informe Técnico elaborado en el marco del proyecto "Caracterización del sistema socio-ecológico de las pesquerías de pequeña escala en el golfo San Jorge". Programa Investigación, Desarrollo e Innovación en Ciencias del Mar. Iniciativa Pampa Azul. Ministerio de Ciencia y Tecnología, 53 pp.
- Ministerio de Economía. (2024) *Informes de Cadenas de Valor: Pesca y acuicultura* (Año 9, N.º 73). [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/pesca\\_y\\_acuicultura\\_2024\\_0.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/pesca_y_acuicultura_2024_0.pdf)
- Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/bancos/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Municipalidad de Comodoro Rivadavia. (2025). Más de 10 mil vecinos acceden a los programas sociales del municipio. <https://www.comodoro.gov.ar/2025/10/05/mas-de-10-mil-vecinos-acceden-a-los-programas-sociales-del-municipio/>

Naeem, M. Y., & Selamoglu, Z. (2023). Fish as a significant source of nutrients. *Asian American Journal of Public Health and Nutrition*, 6(4), 156. <https://doi.org/10.35841/AAJPHN.6.4.156>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). *El pescado y los productos pesqueros: Guía de manipulación y conservación*. Roma: FAO.

Ponce, G.M., García, J.A., Hermann E.E., Quezada A.O. & Rodríguez M.A. (2019). Dislipemia y otros factores de riesgo en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Bioquímica y Patología Clínica*, 83(2), 20-25. <https://www.revistabypc.org.ar/index.php/bypc/article/view/47>

Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca. (s.f.). *Campaña "Comé pescado argentino"*. <https://www.argentina.gob.ar/agricultura/comepescadoargentino/campaña>

Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca. (2014). *Nutrición y educación alimentaria. Ficha N° 27: Incluí pescado en tu alimentación*. [https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/seguridad-alimentaria-y-nutricion/fichaspdf/Ficha\\_27\\_pescados.pdf](https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/seguridad-alimentaria-y-nutricion/fichaspdf/Ficha_27_pescados.pdf)

Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria. (2020). *Guía de buenas prácticas de higiene y manipulación de productos pesqueros*. Buenos Aires: Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación.

Varisco M., Cinti A., Sánchez-Carnero N., Góngora M.E., Venerus L., & Parma A. 2025. La pesca artesanal en el Golfo San Jorge: Conclusiones principales de un relevamiento multidimensional. Programa Investigación, Desarrollo e Innovación en Ciencias del Mar. Iniciativa Pampa Azul. Ministerio de Ciencia y Tecnología, 13 pp.