



## Introducción al pescado sostenible

### ¿Por qué pescado sostenible?

Tanto en la escuela como en casa, a veces es un punto conflictivo enseñar a los niños y jóvenes a comer pescado. Creemos que es importante que aprendan a comer pescado, porque es una fuente saludable de proteínas y muchos pescados tienen unas emisiones de CO2 por kg considerablemente inferiores a las de la carne. Sin embargo, la pesca y la cría también tienen aspectos menos atractivos: problemas de sobrepesca, capturas accesorias, contaminación del agua, etc. Pero también hay que decirlo: ¡un pescado no es igual que otro! La sostenibilidad del pescado que tenemos en el plato depende de la especie y de cómo (y dónde) se ha pescado o criado.

### ¿Cómo saber qué pescado elegir?

La guía de pescado del WWF tiene un práctico código de colores que indica qué pescado debe o no debe comer (de qué región), y qué etiquetas debe elegir. En el caso del pescado capturado de forma sostenible, suele tratarse de la etiqueta MSC, y en el del pescado de piscifactoría, de la etiqueta ASC. Además, al igual que con la fruta y la verdura, es mejor elegir pescado local y de temporada.

### Planteamiento para la Semana del Pescado Consciente

La Semana del Pescado Consciente es el momento de dar protagonismo al pescado sostenible en la escuela. El pescado será el tema de la semana tanto en el aula como en el comedor. Refuézalo mediante la comunicación en los pasillos y a las familias, para que todo el mundo sea consciente y pueda aprender sobre el pescado.

#### ¿Qué hacer?

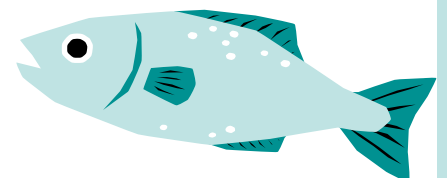
Presente el tema a la clase. Para ello, utilice esta [guía rápida de pescado de temporada](#) de Greenpeace.

¿Pescado en el menú (escolar) de esta semana? ¡Apuesta por el pescado sostenible! Invita a algún/a pescador/a de la zona para que hable sobre su labor y los productos del mar sostenibles. Si es posible, lleve a la clase al puerto / lonja más cercana.

#### Así se trabaja

##### Preparate:

- Mira en qué lecciones se puede hablar de pescado sostenible en las diferentes clases. Estaría bien que varias clases en varios años recibieran una explicación sobre el pescado sostenible o hicieran algo al respecto.
- Póngase en contacto con algún/a pescador/a y concierte una cita para que impartan una clase en la escuela.
- Junto con el cocinero y el responsable de compras de su escuela, vea cómo y qué pescado sostenible puede añadirse al menú. Por ejemplo, ajuste el menú mensual del refectorio con el pescado de la temporada.
- También puedes empezar haciendo degustaciones en clase con el alumnado, personal del centro y las familias con pescado en conserva, porque también puede ser sostenible.





### Comunícalo:

- Comenta tu acción con la dirección
- Reúne a compañeros /as que también quieran trabajar el pescado sostenible en sus clases y/o quieran ayudarte con tu acción.
- Informa a las familias. Por ejemplo, haz un bonito cartel para colocarlo en la página general del centro. También puedes informarles de la importancia del pescado sostenible a través de redes sociales, el boletín o una carta.
- Implica al alumnado. Esto también puede hacerse con un bonito cartel en la página de inicio del centro, pero también con carteles e información en el colegio.
- Comenta tu acción con el personal de cocina y ved qué podéis hacer juntos.
- Comunícalo en el comedor: por ejemplo, coloca en las mesas un cartel con una palabra explicativa sobre el pescado que se sirve y por qué es importante elegir pescado sostenible y de temporada.

### Enlaces de interés

- Justicia Alimentaria ha lanzado este [calendario de temporada](#) para comedores escolares. El [calendario](#) recoge, además de las frutas y las verduras, el pescado más característico de cada temporada.
- [Calendario De la Mar al Plat](#), promovido por la Cátedra Terra Ciudadana de la Universidad Politécnica de València (UPV). En él encontramos recetas y también pequeños textos donde se nos explican algunas particularidades de la cultura del mar de la Comunidad Valenciana.
- Tabla de las [tallas mínimas de pescado](#) para su conservación.

### Consejos de película

- [Vídeo de la pesca sostenible](#), de AZTI.
- [Plásticos en el mar](#).
- [Lemon](#) es otro corto enmarcado en la una campaña de concienciación medioambiental de Ecoembes, centrándose en el problema de la contaminación marina por plásticos.
- Película de Buscando a Nemo.

