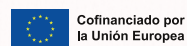
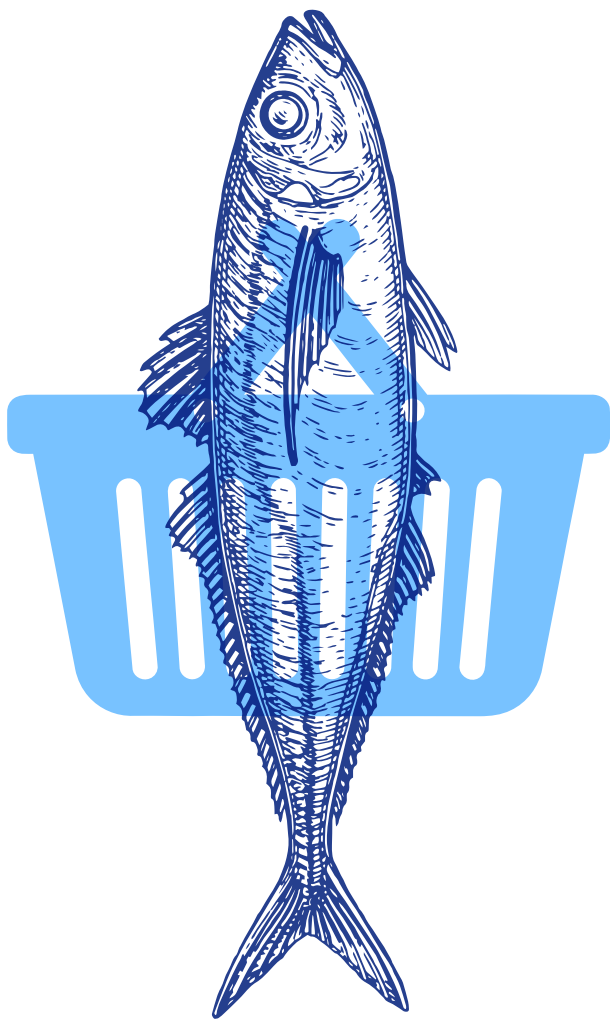


# SI PIENSAS QUE EL PESCAO NO TE RENTA, HAS PICADO

VOLUMEN I

Guía para comprar pescado





*Puede que te suene alguna de estas situaciones: miras el precio y piensas que se te va de presupuesto; no sabes qué pescado elegir; te da cosa acercarte al mostrador porque no tienes ni idea de cómo pedirlo o, simplemente, no sabes distinguir las especies y mucho menos sus cortes o la forma de prepararlo.*

*Si es así, te consolará saber que no estás sola ni solo, que 6 de cada 10 jóvenes considera que el pescado es caro y que a 1 de cada 4 le parece complicado comprarlo.*

Son datos del “Estudio de Compra y Consumo de pescado y marisco”, elaborado por ‘Across The Shopper’ para la OPPAO y BASQUE FOOD CLUSTER. Además, en el “Estudio de mercado de pescado y marisco en España”, realizado a partir de estadísticas oficiales del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, también afirman que, en la última década, el consumo de pescado ha descendido un 30%, especialmente entre las personas de 18 a 35 años.

## PERO ¿CUÁNTO DE ESTO ES CIERTO?

La realidad es que comprar pescado puede ser más asequible de lo que piensas.

No necesitas convertirte en una persona experta, conocer todos los nombres ni aprenderte qué pescado está de temporada. Tampoco tienes que llegar a la pescadería sabiendo exactamente qué pedir.

Basta con tener claras unas cuantas cosas: conocer tu presupuesto, cuántas personas sois para comer y cómo lo quieres preparar.

Esta guía empieza ahí.

# /UNO

## NO MIRES SOLO EL PRECIO POR KILO

Probablemente, «**el pescado es caro**» sea el mayor mito cuando planificamos nuestras compras. Y, si te fijas en el precio por kilo, seguramente te parezca que no te puedes permitir comprarlo. Pero ¿te has parado alguna vez a pensar cuántas raciones salen de una pieza? ¿Por qué no pruebas a hacer las cuentas valorando el **precio por ración**?

A partir de ahora, hazte 3 sencillas preguntas:

- ¿Cuántas personas van a comer?
- ¿Cuántos platos o raciones salen de cada pieza?
- Y por lo tanto, ¿cuánto cuesta cada plato/ración?

### \* Y AHORA COMPARA...

| PLATO DE PESCADO           | PRECIO | ALTERNATIVA                                 | PRECIO |
|----------------------------|--------|---------------------------------------------|--------|
| Bocadillo vegetal con atún | 2,20 € | Hamburguesa con queso                       | 2,70 € |
| Pasta con salmón           | 2,70 € | Lasaña de carne precocinada                 | 2,90 € |
| Marmitako                  | 3,20 € | Tacos de pollo con queso, guacamole y salsa | 3,75 € |
| Bonito con tomate          | 3,50 € | Tortilla refrigerada                        | 4 €    |
| Merluza al horno           | 4 €    | Pasta boloñesa (con vacuno y parmesano)     | 4,50 € |

*Los precios son orientativos y se han calculado a partir del coste total de los ingredientes o del precio de venta de cada opción, y se ha tenido en cuenta la versión media de los ingredientes. Las raciones y formatos de consumo se indican en cada caso. La comparación pretende ofrecer una referencia orientativa del coste de una comida, no establecer una equivalencia nutricional entre las distintas opciones.*

### \* LA CLAVE NO ES CUÁNTO CUESTA UN KILO, ES CUÁNTO CUESTA SENTARSE A COMER.

Como puedes ver...:

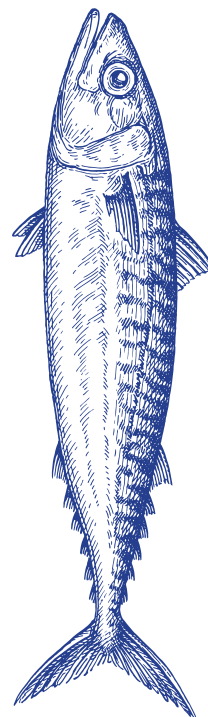
- Una comida con pescado puede costar entre **2 y 4 euros por persona** en muchas preparaciones sencillas.
- El coste por ración de numerosos platos de pescado puede ser inferior al de opciones habituales como una hamburguesa o unos tacos o burritos caseros. Y desde luego, mucho menos que opciones de delivery como una burger, un plato de lasaña ya preparada o unas alitas de pollo ya asadas.

Además, el pescado es la opción más saludable. Recuerda que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la mayoría de las guías de nutrición recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones de pescado por semana (en porciones de entre 125 y 150 gramos para personas adultas). ¿Cuánto cuesta tener una alimentación equilibrada? ¿Cuánto cuesta tu salud?



# /DOS

## HAZ QUE LA COMPRA JUEGUE A TU FAVOR



A la hora de comprar pescado, hay algunas decisiones muy sencillas que pueden ayudarte a encontrar opciones que encajen mejor con lo que buscas.

### 01. APROVECHA LO QUE ESTÁ EN SU MOMENTO

**Compra pescado de temporada (o, en su caso, de acuicultura, congelado o en conserva).** Las especies de temporada pueden ofrecer una buena relación entre disponibilidad, calidad y precio. Además, conocer qué productos están en su mejor momento puede ayudarte a encontrar opciones interesantes para tu menú semanal.

| ESPECIE                                                                    | EN | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|----------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Verdel o caballa</b><br>Horno, plancha y olla de cocción lenta          |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Sardina</b><br>Parrilla, horno y olla de cocción lenta                  |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Anchoas</b><br>A la plancha, con pasta, albardadas, en aceite y vinagre |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Chicharro</b><br>Horno, plancha                                         |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Bonito del Norte</b><br>Plancha, marmitako, tomate.                     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Merluza</b><br>Horno, plancha, salsa, albardada                         |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Lubina</b><br>Horno                                                     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Dorada</b><br>Horno                                                     |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Gallo/Lenguado</b><br>Horno, plancha                                    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Bacalao</b><br>En salsa, en tortilla                                    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Salmón</b><br>Horno, plancha, con pasta                                 |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Jurel</b><br>Horno, escabeche                                           |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
| <b>Atún</b><br>Plancha, encebollado                                        |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |

Pero tampoco hace falta que te aprendas la tabla... Siempre puedes preguntar.

La versión fácil es **¿Qué pescado está ahora en buen momento?** Y ya estaría.

### 82. DÉJATE ACONSEJAR.



No tienes por qué llegar sabiendo qué variedad comprar.

De hecho, puedes empezar preguntando directamente:

**¿Qué tienes hoy que esté bien de precio?**

**Busco una opción económica para dos/cuatro personas.**

Las personas que atienden en las pescaderías son profesionales y quienes mejor te pueden recomendar qué pescado comprar, con una buena relación calidad-precio. Pueden adaptar la compra a tu presupuesto, al número de comensales y recomendarte la mejor forma de preparar cada pescado.

Además, siempre está la opción del pescado congelado o en conserva, opciones igualmente saludables y deliciosas con los que puedes apañar platos más ajustados de presupuesto. Y que cada vez más supermercados incorporan platos elaborados como en casa, muchos a base de pescado: txipirones en su tinta, bacalao al pil-pil, pimientos rellenos... que te ahorran tiempo, comprar ingredientes, cocinar...

### 83. APÓYATE EN EL PERSONAL DE LA PESCADERÍA



Comprar pescado hoy en la pescadería es mucho más sencillo de lo que imaginas:

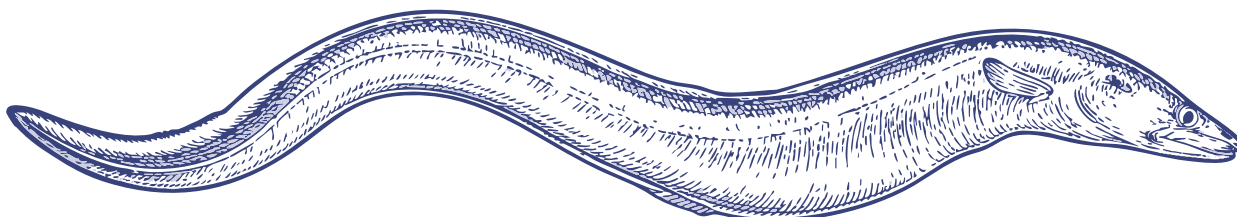
- Porque te lo pone fácil
- Porque te puede ayudar a ahorrar tiempo y dinero
- Porque el corte marca la diferencia

Las pescaderías tradicionales y de supermercados se han adaptado a los nuevos horarios y a las necesidades de quienes tienen poco tiempo para comprar y cocinar. Algunas abren por las tardes y muchas tienen servicio de encargos, de corte a medida, preparación y limpieza de producto, para que comprar te resulte más fácil.

En muchas pescaderías puedes:

- Hacer encargos
- Pedir el pescado limpio
- Recoger el pedido cuando mejor te venga
- Realizar pedidos por WhatsApp o por teléfono

Y si vas con el tiempo justo, también puedes encontrar en supermercados bandejas de pescado preparadas y listas para llevar.



### 04. FÍJATE EN QUÉ QUIERES COMER Y NO EN QUÉ DEBES COMPRAR



#### EN VEZ DE DECIR...

«No sé qué comprar»

«No entiendo de pescado»

«¿Qué me recomienda?»

«No sé limpiarlo»

«No tengo mucho presupuesto»



#### PRUEBA CON...

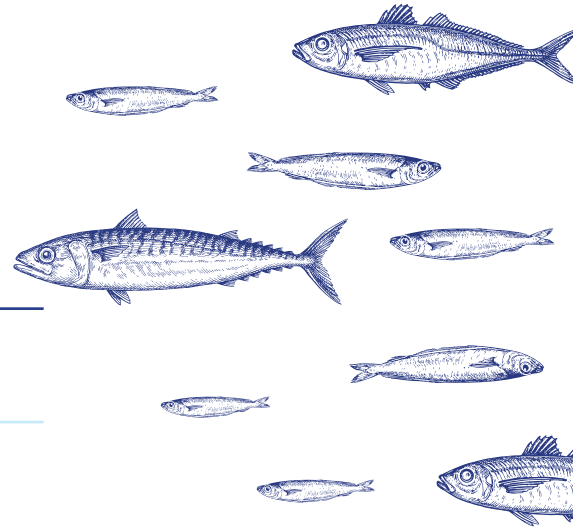
«Quiero hacer una cena rápida para dos personas»

«Busco algo fácil de cocinar»

«Tengo una airfryer. ¿Qué pescado me recomienda?»

«¿Me lo puede dejar listo para cocinar?»

«Busco una opción económica para cuatro personas».



## 05. NO TENGAS MIEDO A PEDIR EXACTAMENTE LO QUE NECESITAS

No tengas miedo a pedir exactamente lo que necesitas.

### \* PUEDES DECIR...

«Para hacer a la plancha»

«En lomos»

«Sin espinas»

«Para el horno»

«Para arroz»

«Para freír»

«Sin espinas»

«Para airfryer»

«Para marmitako»

«En tacos»

«Para pasta»

«Para una ensalada»

## EN RESUMEN

Comprar pescado no va de aprenderte el nombre de todas las especies.  
No va de saber cuál es el corte correcto antes de acercarte al mostrador.

Y tampoco va de comprar siempre lo más caro.

**Va de tener claro lo que necesitas:**

**¿cuánto quieres gastar?**

**¿para cuántas personas?**

**¿cómo quieres que te lo den?**

Con eso puedes comparar opciones, calcular cuánto cuesta realmente cada ración y pedir ayuda para encontrar un pescado que encaje con tu presupuesto y con tus planes.

**Igual, el pescado sí renta, y el resto son mitos**