



CONAFAB
CONSEJO NACIONAL DE FABRICANTES DE ALIMENTOS
BALANCEADOS Y DE LA NUTRICIÓN ANIMAL, A.C.

ESPECIES ACUÍCOLAS MÁS CONSUMIDAS EN CUARESMA

En el mundo, el **consumo per cápita promedio de pescados y mariscos** es de 20 kilos, mientras que en **México es de 13 kilos**. Gracias al desarrollo de la acuicultura, **México es uno de los 20 principales países productores** de estas especies: **camarón, tilapia, trucha y bagre**.



Camarón

La producción de camarón de cultivo en 2022 fue de **185 mil toneladas métricas (TM)**. Destacan las granjas productoras en **Sinaloa, Sonora y Nayarit**. El valor comercial de la producción mexicana de camarón de cultivo es de **1,000 millones de dólares**.

Aportes nutrimentales: hierro, fósforo, zinc, magnesio y vitamina B12.



Tilapia

México es el tercer productor en Latinoamérica, con una producción de **45,000 toneladas métricas**. Sus granjas están en **Chiapas, Jalisco, Nayarit, Sonora, Michoacán y Veracruz**.

Aportes nutrimentales: es antioxidante, favorece al sistema inmunológico, bajo en grasas.



Trucha

La producción de 2022 fue de **1,900 toneladas métricas**. Las granjas están en zonas de climas fríos y templados del país.

Aportes nutrimentales: proteínas, ácidos grasos omega-3 e insaturados, selenio, fósforo, vitaminas D, B12 y B6 y niacina.



Bagre

Es una especie también producida por acuicultura en gran parte de los estados de la República Mexicana. Al cierre del 2022 se produjeron **2,500 toneladas métricas**.

Aportes nutrimentales: bajo en colesterol y calorías, ayuda a reducir las enfermedades arteriales.

FUENTES:

CONAFAB, COMEPESCA, INAPESCA