

BREVE

FOTO: UA



SEMANA SANTA SEGURA

Entregan claves para consumir pescados y mariscos sin riesgos

● La académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Antofagasta (UA), Viviana Pacheco, explicó que uno de los aspectos más importantes al momento de comprar pescados y mariscos es verificar su frescura. “En el caso de los pescados, los ojos deben ser brillantes y salientes, las agallas de color rojo intenso y la carne firme. Además, el olor debe ser suave, similar al del mar, nunca fuerte o desagradable”, detalló. En cuanto a los mariscos, enfatizó que “las conchas deben estar cerradas o reaccionar al golpearlas; si están abiertas y no se cierran, es mejor descartarlas”. La especialista de la UA recalcó que adquirir estos productos en el comercio formal es clave para resguardar la salud. 🍷