

## Reforzar cuidados en consumo de pescados y mariscos

El aumento en el consumo de pescados y mariscos en Semana Santa responde a una tradición arraigada, también implica un mayor riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos si no se resguardan adecuadamente las condiciones de compra, conservación y preparación.

Desde el punto de vista de la inocuidad alimentaria, el primer criterio es claro y apunta a adquirir estos productos en establecimientos autorizados. Desde el punto de vista normativo, el Reglamento Sanitario de los Alimentos establece que estos productos deben provenir de establecimientos que garanticen condiciones higiénicas de manipulación, almacenamiento y comercialización. La compra en el comercio informal o sin control sanitario expone a los consumidores a productos de origen desconocido y potencialmente contaminados.

Un segundo aspecto crítico es el mantenimiento de la cadena de frío. Los productos del mar son especialmente sensibles al deterioro y requieren mantenerse refrigerados o congelados desde su captura hasta su consumo. Interrupciones en este proceso favorecen la proliferación de microorganismos, aun cuando el alimento no presente cambios evidentes en su apariencia. Por ello, es fundamental preferir productos que se encuentren sobre hielo, en vitrinas refrigeradas o debidamente congelados, y transportarlos en el menor tiempo posible hasta el hogar.

En este contexto, la evaluación de la frescura adquiere especial relevancia. En pescados, se debe observar que los ojos sean brillantes y no hundidos, que la piel presente humedad



**Javiera Godoy Herrera**  
Especialista en seguridad de los alimentos  
Universidad Andrés Bello

natural y aspecto brillante, y que la carne sea firme y elástica al tacto. La presencia de olores intensos o desagradables es un indicador de deterioro. En mariscos, las conchas deben encontrarse cerradas o reaccionar al estímulo, lo que indica que están vivos. Estos son indicadores básicos que permiten orientar una compra más segura.

Otro elemento clave es la preparación. Existe la creencia extendida de que el jugo de limón “cocina” los alimentos; sin embargo, esto no elimina microorganismos patógenos ni garantiza la inocuidad. La única forma efectiva de reducir el riesgo es mediante una cocción completa.

Finalmente, en el hogar, es fundamental mantener buenas prácticas de higiene: evitar la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos, lavar adecuadamente manos y utensilios, y conservar los productos refrigerados hasta su preparación. Estas medidas son determinantes para proteger la salud de la población.