



**LA DISCUSIÓN**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

Las cifras recientes indican que el consumo ha pasado de 13,2 kilos per cápita en 2013 a 16,8 kilos en la actualidad.



**E**l aumento en la demanda de pescados y mariscos durante Semana Santa exige reforzar cuidados en su compra y manipulación. En un solo día, las compras se multiplican en respuesta a la tradición del mundo católico de evitar comer carnes rojas especialmente en Viernes Santo.

Las ventas se triplican en estos días poniendo en relieve la importancia de su correcta manipulación y adquisición. La investigadora de la Facultad de Ciencias Naturales y Oceanográficas de la Universidad de Concepción, Sandra Ferrada Fuentes, destacó el alto valor nutricional de los productos marinos, subrayando que su consumo en Chile, a pesar de contar con una extensa y rica costa, aún se encuentra por debajo del promedio mundial de 20 kilos per cápita al año.

Pese a este escenario, en los últimos años se ha registrado una leve alza. Las cifras recientes indican que el consumo ha pasado de 13,2 kilos per cápita en 2013 a 16,8 kilos en la actualidad.

Esto han contribuido iniciativas desarrolladas en los últimos años de difundir las bondades de estos alimentos entre la población, dentro de las que destaca el programa Del Mar a tu mesa de la Subsecretaría de Pesca, que fue liderado en su tercera fase por la Dra. Ferrada.

La investigadora del Laboratorio de Genética y Acuicultura del Departamento de Oceanografía indicó que al momento de adquirir estos productos es necesario seguir algunas conductas para proteger la salud de las personas y el medioambiente.

“Lo más importante es comprar siempre en lugares autorizados, esto quiere decir que cuenten con resolución sanitaria y los respectivos permisos y visados del Servicio Nacional de Pesca”, aseguró, “también hay que vigilar la higiene del lugar de venta y la mantención de la cadena de frío de los productos. Aquí no sirve el agua, sino que el hielo o vitrinas refrigeradas”, explicó la especialista.

“Esto evitará, en primera instancia, adquirir alimentos en mal estado y/o en descomposición, que pueden traer graves consecuencias a nuestra salud a corto y largo plazo”, indicó.

La inspección visual, olfativa y al tacto es una de las recomendaciones básicas para elegir un buen pescado: sus ojos deben estar brillantes y sus agallas rojizas; debe oler a mar o parecido a las algas -nunca un olor amoniacal, advierte Ferrada- y la carne debe ser firme al tocarlo.

“La descomposición de pescados puede afectar nuestra salud, por ejemplo, a través del envenenamiento por escombroidosis, un problema típico de peces pelágicos como el jurel, caballa y bonito. Cuando se descomponen las bacterias producen altos niveles de histamina, generando síntomas como sarpullido, enrojecimiento, cefalea y problemas gastrointestinales de manera muy rápida post consumo”, explicó la bióloga marina.

En el caso de los moluscos, lo primero es observar que las conchas estén cerradas o se cierren rápidamente al tocarlas, y asegurarse de que provengan de áreas autorizadas.

De no ser así, puede haber una potencial contaminación por marea roja y riesgos de intoxicación por

RECOMENDACIONES PARA EVITAR PROBLEMAS DE SALUD

## Aumento del consumo de pescados y mariscos en Semana Santa refuerzan el llamado a una manipulación segura

**La tradición de evitar carnes rojas en estas fechas impulsa el consumo de pescados y mariscos, consolidando su protagonismo en la mesa y la necesidad de aumentar las medidas de seguridad en su compra, manipulación y preparación.**



Lo más importante es comprar siempre en lugares autorizados, que cuenten con resolución sanitaria y permisos”

**SANDRA FERRADA**  
 INVESTIGADORA DE LA UDEC

toxinas paralizante (VPM), diarrea (VDM) o amnésica (VAM), que pueden causar síntomas neurológicos, gastrointestinales, parálisis o incluso la muerte en humanos.

“Debemos cuidar principalmente a los grupos de riesgo como embarazadas, niños y niñas, adultos mayores y personas inmunodeprimidos”, advirtió.

La sugerencia para el traslado es usar un cooler o bolsa refrigerante y ya en casa, si el producto está congelado, descongelarlo en el refrigerador o bajo el agua, y no volver a congelar.

Sandra Ferrada recuerda tener cuidado con la manipulación con otros alimentos, para evitar la contaminación cruzada, y cocerlos

como mínimo por cinco minutos. “Si observas en vísceras o músculos algún tipo de parásito, que los hay al igual que en las carnes de origen terrestre, la sugerencia es no consumir”, aseveró.

La investigadora también invita a considerar la relación que existe entre la salud humana, la de los animales y del medio ambiente a la hora de elegir pescados y mariscos, no solo en Semana Santa.

De este modo, llamó a los consumidores a adquirir organismos marinos que vengan de zonas de extracción autorizadas (por ejemplo, de áreas no contaminadas); que no estén en veda y que cumplan con su tamaño mínimo legal, de modo de ayudar a cuidar los recursos.

Consumo de pescados y mariscos en Semana Santa: Una antigua tradición

La costumbre tan arraigada entre creyentes de no comer carne en Semana Santa especialmente el viernes, no tiene una regla o norma explícita, señala el académico del Departamento de Historia de la Facultad de Humanidades y Arte UdeC, Guillermo Tapia Ayala.

“No se considera un mandato bíblico, sino más bien es una tradición desarrollada por la iglesia católica”,

comentó el especialista en Historia Antigua, quien investiga temas imperiales y de la vida cotidiana de la antigüedad clásica.

El Dr. Tapia detalló que esta tradición se asocia a los primeros años del cristianismo. “Era una forma de atribuirse un estado de purificación, a partir del siglo II DC, a través del ayuno y abstinencia de comida”, agregó.

La tradición se consolida a partir de los siglos III y IV, cuando se asocia a la Cuaresma (el periodo de 40 días antes de la Pascua de Resurrección).

En América Latina, la abstinencia de comer carnes rojas -y otros usos de la Semana Santa- se instaló a partir de la dominación española; pero, de acuerdo al Dr. Tapia, en las últimas décadas se ha dado un proceso de secularización de la sociedad.

Hay menos influencia de la iglesia y, por tanto, las personas optan por alternativas distintas a las tradiciones religiosas, como hacer viajes de vacaciones dentro del país o el exterior.

De este modo, se han modificado “las rígidas concepciones de antaño, como el ayuno, evitar el consumo de carnes, no escuchar música o no hacer ruido, entre otros”.