

Consejos de doctores y nutricionistas en Semana Santa:

# En pandemia hay que extremar las precauciones con los pescados

Tanto fresco como congelado, hay que cuidar de mantener las temperaturas adecuadas y consumirlo rápidamente. La recomendación es a consumirlos cocidos, sobre todo ahora que hay que evitar llegar a las ya colapsadas urgencias.

ALEXIS IBARRA O.

Las restricciones de movilidad y las condiciones generadas por la crisis sanitaria han hecho más difícil seguir la tradición de consumir pescados y mariscos el Viernes Santo. Y si a esto sumamos que hay que extremar los cuidados para evitar llegar a las ya saturadas urgencias producto de una intoxicación alimentaria, la situación es doblemente compleja.

"Antes que todo, la gente debe entender que Semana Santa no representa una obligación de comer pescados ni mariscos. Por lo tanto, el primer llamado es a evitar aglomeraciones y largas esperas en los lugares que se expenden pescados porque podrían enfermarse de coronavirus", dice el doctor Ricardo Valenzuela, urólogo de la Clínica U. de los Andes.

Pero si las personas no quieren abandonar este menú, el especialista recomienda fijarse en las condiciones del producto. "Tiene que estar fresco, y para cerciorarse de aquello hay que fijarse en el olor, que los ojos estén brillantes y las agallas rojas. Asegurarse de que el pescado esté en condiciones de frío, no más allá de 4 a 8 °C. Bastan solo 20 minutos de exposición a la temperatura ambiente para que comience la proliferación bacteriana que causa enfermedades", aclara el especialista.

## Cadena de frío

Otra opción es acceder al producto congelado, en cuyo caso también hay que asegurarse de que haya conservado la cadena de frío. "El producto congelado hay que conservarlo a -18 °C hasta proceder a su descongelación. Una vez realizada, el producto debe consumirse inmediatamente y por nada volver a congelar", dice Leslie Landaeta, nutricionista, doctora en Biomedicina y académica de la UDLA.

Al manipularlos, añade la especialista, es necesario cerciorarse de que los utensilios que se usan en su preparación no se empleen para otros productos, ya que puede haber contaminación cruzada.

Landaeta y Valenzuela coinciden



FELIPE IGNACIO GONZALEZ

**El pescado fresco** se reconoce por el brillo en sus ojos, una piel elástica, las agallas rojas y su olor. Una vez adquirido hay que transportarlo rápidamente para evitar la proliferación de bacterias.

## Disfrutarlo sanamente

"La mejor forma de evitar que el pescado pierda los nutrientes es prepararlo a la plancha, sin aceite. Otra opción es preparar unas sencillas brochetas de pescado y verduras", dice Elizabeth Luna, nutricionista de Sodexo.

"Otra preparación recomendada es el papillote, que se puede hacer a la parrilla o al horno a una temperatura que no exceda los 190 °C. Se cocinará en su propio jugo y así se evita la pérdida significativa de nutrientes. Ideal si se le agregan algunas verduras y hierbas aromáticas para resaltar los sabores", agrega Luna.

La doctora Susan Bueno dice que una idea para el salmón es ponerlo fresco o recién descongelado en una bandeja, agregar jugo de naranja y llevarlo al horno por unos 20 minutos entre 180- 200 °C. "También se puede agregar hierbas como orégano, romero y tomillo, que además de tener un excelente sabor, poseen propiedades antimicrobianas. Al atún se le puede agregar un poquito de salsa de soja y semillas de sésamo y cocinar por unos 30 minutos al horno. El pescado se cocina muy rápido, por lo que es importante controlar el tiempo de cocción para que no se seque".

en que lo recomendable es el consumo de pescados y mariscos cocidos, ya que es la única forma de asegurarse de que se eliminan patógenos. "El limón no produce ese efecto, por lo tanto, cebiches y otras preparaciones son mucho menos seguras", añade Valenzuela.

Otra opción son los productos envasados, en cuyo caso hay que fijarse en que el envase esté en óptimas condiciones. "Hay que ver la

fecha de caducidad, que la lata no esté abollada, oxidada o inflada", señala Landaeta.

Una mala manipulación puede resultar en cuadros gastrointestinales, que pueden ir desde una diarrea a cuadros severos como salmonelosis. "Las personas tienen diarrea líquida, dolor abdominal y de cabeza, fiebre, vómito y deshidratación. Es un cuadro grave que puede ser fatal. Normalmente las perso-

nas llegan a la urgencia, pero hay que recordarles que ahora están colapsadas", dice Landaeta, quien añade que otro cuadro son las alergias, sobre todo de personas que no toleran el yodo.

"Incorporar pescado en la dieta es importante ya que contiene proteínas, ácidos grasos omega 3; minerales como potasio, hierro, fósforo, cobre, yodo, manganeso, cobalto, y selenio. Además de vitaminas, que son nutrientes esenciales para la salud, como las del complejo B, que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso. El yodo es fundamental para el funcionamiento de órganos esenciales para nuestro metabolismo como la glándula tiroidea", dice la doctora Claudia Riedel, y autora, junto a las doctoras Susan Bueno y María Cecilia Opazo (ambas del IMIL), del libro "Medicina en tu cocina", que acaba de salir a la venta.

"Es importante destacar que su contenido nutricional, en cualquiera de sus formas, es similar y solo debemos tener precaución con el contenido de sodio que puedan tener algunos de estos productos preparados, por lo que se sugiere preferir los alimentos conservados 'al agua' y así disminuir el riesgo de desarrollar patologías como la hipertensión", agrega Opazo.