

## Consumo y responsabilidad

# Aliados para llevar una dieta saludable

Aunque los chilenos se vuelcan a pescaderías durante estos días que vienen, no son buenos consumidores de productos del mar durante el resto del año. Por eso en estas semanas también se aprovecha de promover su incorporación a la dieta diaria, y por sobre todo una buena manipulación para evitar intoxicaciones. **Por: Germán Kreisel**

Las grasas saludables son esenciales en una dieta equilibrada, y un ácido graso que es importante en el organismo es el Omega 3, que está presente en algunos vegetales y especialmente en el pescado. El Omega 3 no puede ser sintetizado por nuestro organismo por lo tanto solo se puede incorporar desde la alimentación.

Los beneficios de este ácido graso son variados. Cumple un rol fundamental en el desarrollo del sistema nervioso y retina del feto durante la gestación, además del desarrollo del sistema nervioso que continúa en la infancia. También cumple un rol importante en la salud cardiovascular al tener un efecto anticoagulante y antiinflamatorio, además de reducir los triglicéridos sanguíneos.

Asimismo, sus efectos se relacionan a la mantención de la función cognitiva en

la vejez y regulación de ciertas funciones del sistema inmunológico. Es así que al consumir pescados ricos en Omega 3 como el salmón, la sardina o el atún estarán aportando una gama de características positivas. Cabe recordar que el Omega 3 también puede ser aportado por productos vegetales como las nueces, sin embargo, la recomendación de los expertos nutricionales es incorporar al menos 250 mg diarios en la forma de EPA y DHA (Omega 3 marino) los cuales son aportados por productos del mar como pescados y mariscos.

Al menos dos veces a la semana es la recomendación de consumo de pescado, y siempre es importante saber que una dieta saludable no depende únicamente de un solo nutriente o alimento, sino que es importante la inclusión de una variedad de alimentos



no procesados como frutas, verduras, legumbres y alimentos que aportan grasas saludables, como la palta, frutos secos, algunos aceites vegetales, entre otros.

### Compra segura

Durante la Semana Santa el consumo de pescados y mariscos aumenta, por lo tanto es importante asegurarse de la procedencia y estado del producto que adquiere. Es así que la campaña de fiscalización comenzó hace algunas semanas en regiones como la Metropolitana y del Biobío, reforzando la inspección de ferias libres, pescaderías, supermercados, restaurantes y otros comercios.

Las recomendaciones van siempre por

comprar a proveedores establecidos con autorización sanitaria vigente, y que asegure que el producto mantenga su valor biológico y organoléptico en toda su cadena de distribución. "En el caso de los refrigerados o congelados, como mariscos y pescados, es necesario asegurar que haya mantenido la cadena de frío, ya sea en contenedores térmicos o en vehículos refrigerados", explica Karla Cárdenas académica Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Sede Concepción.

En tanto, si la compra se realiza de manera directa, Karla Cárdenas, aconseja fijarse en que "el pescado tenga los ojos brillantes, agallas rojas, piel húmeda y firme, y no poseer mal olor. Se debe refrigerar lo más pronto posible y si se va a consumir después de dos días de la compra, se recomienda su congelación. Para descongelarlo, se debe pasar del freezer al refrigerador la noche anterior".

En cuanto al consumo de pescados y mariscos crudos con limón, es relevante recalcar que no se trata de un método de cocción y no es capaz de eliminar posibles parásitos o microorganismos presentes. "En el caso del ceviche, la técnica más indicada consiste en introducir pescados o mariscos en agua hirviendo con sal, una vez que comienza a hervir de nuevo mantener por dos minutos, escurrir y enfriar en agua con hielo para cortar su cocción. De esta manera, queda la carne tersa, firme y lista para consumir de manera segura", recomienda la académica de la UDLA.



**“El consumo de pescados debería ser de manera regular durante todo el año y no solo en estas fechas. Se recomienda la ingesta de pescados grasos al menos dos veces a la semana para obtener el Omega 3 que necesita nuestro organismo y, a la vez, disminuir el consumo de carnes rojas”.** Karla Cárdenas académica Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Sede Concepción.