

E

Editorial

Consumir más productos del mar

En Semana Santa aumenta el interés, pero ¿por qué no el resto del año, si estos alimentos tienen tantos beneficios?

En Semana Santa todas las miradas se vuelcan hacia el consumo de pescados y mariscos. Y enhorabuena que así sea, porque los alimentos provenientes del mar son nutricionalmente muy valiosos para los seres humanos; sin embargo lo malo es que ese entusiasmo se convierta solamente en algo pasajero y no en una costumbre para la vida diaria. La carne de pescado y los mariscos proporciona proteínas, yodo, ácidos grasos y otros elementos que si se incorporaran a la dieta habitual, al menos dos veces por semana, podrían contribuir a disminuir niveles de obesidad, hipertensión y diabetes, entre otros problemas que hoy preocupan a nivel de salud pública y que se generan por la ingesta excesiva de otros productos más populares, pero más dañinos.

En Chile, a pesar de tener una extensa costa, gran variedad de especies de peces, mariscos y algas disponibles, se come solo 13.2 kilos por persona al año; muy bajo si se le compara con la media internacional de 20 kilos por persona anuales y más lejano aún frente a las cifras de Perú (22 kilos) y España (42 kilos). Es decir, con una gran disponibilidad y variedad de recursos, estos no se aprovechan adecuadamente en beneficio de la población.

Por esta razón es que son valiosos esfuerzos como la campaña comercial "Te falta Jurel" que se desarrolla en estos días a través de diversos medios de comunicación y de redes sociales, con el objetivo de incentivar la incorporación de este producto en los menús familiares. Es un pescado de amplia disponibilidad nacional, de bajo costo, rico en proteínas (24 gr/100 gr) y Omega 3 (344 mg/100 gr, según el INTA), que puede contribuir notoriamente a la buena nutrición, sin una excesiva inversión.

Por otra parte existen esfuerzos como los que realiza Fipa Sur en Valdivia a través de su iniciativa "Aquí hay pescado" para acercar productos de altísima calidad a la ciudadanía, con ventas a través de suscripciones y entrega a domicilio, generados en la costa de Los Ríos y comercializados a precio justo beneficiando a pescadores y productoras locales.

El tema es importante para la ciudadanía. Semana Santa da la oportunidad para hablar de él, pero la invitación es para todo el año.

107787