

Experta detalla los cuidados al consumir productos del mar

Estar atento a la opacidad de los ojos y el color de las agallas, en el caso del pescado, y para los mariscos, evitar comprar los que tienen las conchas abiertas, son algunas de las recomendaciones entregadas por la especialista.



A pesar de tener más de 6.000 km de costa, en Chile los alimentos de origen marino no son parte central de la dieta y su mayor consumo se produce durante la Semana Santa. Por eso, y dado que no está arraigado el hábito de comer pescados y mariscos regularmente, es importante que las personas tengan en consideración aquellos factores que pueden provocar algún riesgo a su salud.

Así lo explicó la nutricionista, encargada del Laboratorio de Dieto Técnicas de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Carolina So-barzo Reyes, quien subrayó que los alimentos de origen marino deben “provenir de un local autorizado. Es importante que, tanto los mariscos como los pescados mantengan su cadena de frío, que tengan su color y olor característicos al momento de comprarlos”.

“Por ejemplo, un pescado blanco como la reineta no puede ser café, debe ser blanco y levemente brillante, o en el caso de los pescados como el salmón que sea rosado o rojo para el caso del atún. Con los mariscos, el olor es fundamental para saber si están frescos o no”, detalló la nutricionista.

Para los productos del mar que se comercializan sellados al vacío, la especialista explicó que lo importante es que no “presenten burbujas, porque indicaría presencia de oxígeno y riesgo de contaminación”.

Otros productos del mar, como el cochayuyo, también se deben “comprar en lugares autorizados y conservar refrigerados si se cocinan. En el caso de que sean conservas, siempre se deben mantener en su contenedor o, si

están deshidratados, también se pueden mantener a temperatura ambiente. Mientras estén cerrados y rotulados, no hay problema”.

Al ser consultada sobre la importancia de la cadena de frío para la preservación de los productos del mar, la nutricionista aclaró que, “si los productos del mar ya vienen congelados, se descongelan en el refrigerador y no a temperatura ambiente, ya que va a existir un aumento del crecimiento de los microorganismos y obviamente las posibilidades de intoxicación aumentarán”.

Los riesgos de comer algún producto del mar en mal estado significa que se pueden presentar “intoxicaciones, gastroenteritis, diarreas o vómitos”, puntualizó la experta.

Beneficios de comer productos del mar

“El chileno culturalmente siempre va a preferir carne antes que un pescado, ya que el costo del cerdo u otra carne es menor que la de un salmón o un atún”, planteó la profesional. Sin embargo, los beneficios de los alimentos de origen marino “destacan por ser una buena fuente de proteína, de la famosa grasa poliinsaturada que tiene relación con el Omega 3. Estos van a entregar beneficios principalmente a nivel de desarrollo cerebral, cardiovascular, visual y también ayudar, en el caso de las embarazadas, como nutriente crítico”. Por ello, subrayó, su consumo no solo se debe acotar a festividades y se debe incluir en la dieta “ya sea fresco o en conservas, dos o tres veces a la semana porque son fuente de colesterol bueno y, de paso, se disminuye el consumo de carnes rojas”.