LITORALPRESS

Fecha: 25-07-2025
Medio: El Lector
Supl. : El Lector
Tipo: Noticia general
Título: ¿Es realmente jurel?: Nutricionista UOH advierte importantes diferencias nutricionales en especies sustitutas halladas en conservas

Pág. : 11
Cm2: 376,7

Tiraje: Sin Datos
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

¿Es realmente jurel?: Nutricionista UOH advierte importantes diferencias nutricionales en especies sustitutas halladas en conservas

Un reciente estudio encargado por los Pescadores Industriales del Biobío ha revelado una preocupante irregularidad en el contenido de latas de conserva etiquetadas como jurel. Según los análisis realizados por el Laboratorio 5M y el Laboratorio de Fisicoquímica y Microbiología Dictuc, se detectó que muchos de estos productos, especialmente de origen asiático, no contienen jurel chileno (Trachurus murphyi), sino que otras especies como caballa, sardina española o pescados aún no identificados. Más allá de las implicancias comerciales y regulatorias, el hallazgo levanta una alerta desde el punto de vista nutricional.

La nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), Valeria Urtubia, analizó el caso a partir de las diferencias entre el jurel verdadero y las especies que lo estarían reemplazando. Si bien todas pertenecen al grupo de los llamados "pescados azules" —con alto contenido de grasas saludables—, sus aportes nutricionales no son equivalentes.

Omega-3: una diferencia clave

"Una de las principales características del jurel chileno es su contenido de ácidos grasos omega-3, en especial EPA y DHA, que favorecen la salud cardiovascular, el desarrollo neurológico y la función inmunológica", explicó Urtubia. Sin embargo, advirtió que, si bien especies como la caballa o la sardina también son ricas en omega-3, presentan una mayor concentración de lípidos totales y no necesariamente entregan los mismos beneficios en las mismas proporciones.

"En promedio, el jurel contiene menos grasa total, pero sigue siendo una excelente fuente de omega-3 de calidad. Cuando se sustituye por otro pescado no declarado, se pierde certeza sobre el tipo y la cantidad real de estos nutrientes esenciales", precisó.

Proteínas de calidad y micronutrientes esenciales

Respecto al contenido proteico, las tres especies aportan aproximadamente 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos de alimento, todas de alto valor biológico, es decir, con todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Sin embargo, las diferencias aparecen con mayor claridad al observar los micronutrientes.

"El jurel chileno destaca por su aporte de fósforo, zinc, selenio, magnesio, calcio, vitamina D y B12, fundamentales para la salud ósea, el desarrollo infantil, la función neurológica y la inmunidad. La presencia y cantidad de estos nutrientes puede variar considerablemente en otras especies", señaló la docente.

Urtubia subrayó que el consumo prolongado de pescados mal etiquetados podría tener efectos perjudiciales en la salud pública, especialmente si estos productos son parte habitual de la alimentación de familias o se distribuyen a gran escala, como en programas de alimentación escolar.

"Un etiquetado incorrecto no solo entrega información engañosa, sino que puede contribuir a deficiencias nutricionales en poblaciones vulnerables, como niños, adultos mayores o personas con enfermedades crónicas. Se puede generar un déficit de proteínas, vitaminas y minerales esenciales, afectando desde el desarrollo cognitivo hasta la recuperación de tejidos y la salud ósea", advirtió.