

Nutricionista orienta para comprar productos del mar

TALCA. La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Paula Contreras, entregó una serie de recomendaciones al momento de adquirir productos del mar.

La profesional indicó que lo primero que se debe tener en cuenta para evitar malos ratos al preparar estos platos, es que

su compra se realice en lugares establecidos y autorizados, ya que esto asegura que se respete la cadena de frío y las condiciones mínimas de conservación.

A esto se suma que, es fundamental estar atentos a las características organolépticas del pescado, es decir, que posea una piel rígida, firme y brillante, que cuente una pigmenta-

ción definida, que sea bien colorida, no opaca y que tenga una escasa mucosidad transparente y no pastosa.

“Al presionar la piel del pescado con el dedo, esta debe volver a su forma original rápidamente, el abdomen no debe estar hinchado, los ojos deben ser brillantes y las pupilas negras”, destacó la profesora Contreras.

En relación con los mariscos, los resguardos a la hora de su compra y consumo son similares a los de los pescados. Sin embargo, subrayó la académica, los bivalvos -como las machas, choritos o almejas- si se encuentran con sus conchas abiertas, ya no son aptos para el consumo.