

Avances en el consumo de productos del mar

Según datos de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (Ocde), el 67,7% de nuestra población mayor de 15 años sufre sobrepeso u obesidad, lo que sitúa a Chile en el tercer lugar con esta enfermedad por sobrealimentación de los países miembros, después de México y Estados Unidos. Un estudio reciente de la Universidad de Oxford señala que Chile alcanza la posición 34 de los países con mayor obesidad y sobrepeso del mundo, llegando casi a doblar el porcentaje de promedio de todas las naciones (38,9%).

La obesidad y el sobrepeso se han transformado en un problema de salud en Chile, por los hábitos de vida sedentarios, que incluyen poca actividad física y dietas alimenticias sobrecargadas en calorías. Tal vez está ligado a la conducta y al crecimiento que vivió el país a partir de la década de los 90, la que abrió una nueva forma de vida a las familias, un estilo en que el sedentarismo y el consumo de comida chatarra han sido detonantes de estas peligrosas cifras. Son alarmantes las cifras de obesidad, pero es preocupante el aumento de la obesidad en niños, niñas y adolescentes. Las cuarentenas en los períodos más críticos de la pandemia de covid agravaron el problema.

Para fomentar la alimentación sana, se creó la Corporación Pro-pescado, compuesta por representantes de la pesca industrial y artesanal, la acuicultura y los canales de comercialización, que promueve el consumo de productos del mar, con acciones en terreno, como ferias, cocinas en vivo y difundiendo recetas sencillas, nutritivas y baratas. También hubo un trabajo colaborativo con Junaeb, el Ministerio del Deporte y el programa Elige Vivir Sano, para desarrollar intervenciones en los colegios.

Un estudio de consumo de productos del mar encargado por la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura (Subpesca) y ejecutado por el Instituto de Fomento Pesquero (Ifop), reveló un incremento de 1,7 kilos desde su anterior medición realizada por la FAO, que el año

2013 la había fijado en 13,2 kilos al año. En consecuencia, hoy el consumo de pescados, mariscos y algas es de un promedio de 15 kilos por persona al año. Esto es el resultado del trabajo que se ha realizado desde los sectores público y privado para generar políticas que permitan aumentar la ingesta de productos marinos, teniendo en cuenta la extracción sustentable y el consumo saludable.

Durante la Semana Santa tradicionalmente aumenta el consumo de productos marinos, y las autoridades de la Región del Biobío realizaron fiscalizaciones para garantizar el buen estado de estos. En esos controles participaron representantes de la Seremi de Salud, del Servicio Nacional de Pesca y de la Unidad de Seguridad Alimentaria, quienes sugirieron a los consumidores que en toda ocasión y

no sólo en estas festividades, compren y consuman pescados y mariscos en locales establecidos, en vez de hacerlo en la calle, donde se ha roto la cadena de frío de esos productos. Entre los ejes principales de la fiscalización, se destacó la verificación de las condiciones sanitarias de los locales de expendio, el control de higiene durante la elaboración de platos preparados y la garantía de las condiciones generales durante el proceso de ex-

tracción, transporte y venta de los productos, considerando factores como su temperatura e higiene.

El sobrepeso y la obesidad tienen impacto directo en enfermedades como la diabetes, patologías cardiovasculares e hipertensión. Por el contrario, los ácidos grasos Omega 3, presentes en los productos del mar están asociados a los beneficios de la salud del corazón, disminuyendo los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Si bien ha sido un avance el consumo promedio de 15 kilos de productos del mar al año, es necesario continuar con las campañas, para alcanzar el promedio de mundial, que es de 20 kilos por persona, cuestión que es necesaria y posible, si se considera que nuestro país tiene una vasta costa marina.

Si bien ha sido un avance el consumo promedio de 15 kilos de productos del mar al año, es necesario continuar con las campañas, para alcanzar el promedio de mundial, que es de 20 kilos por persona.