

recen como una alternativa atractiva, tanto por su perfil nutricional como por su versatilidad en la cocina. Sin embargo, su consumo también exige atención y responsabilidad, especialmente desde el punto de vista sanitario.

Desde lo nutricional, estos alimentos aportan proteínas de alta calidad, capaces de cubrir las necesidades diárias del organismo sin sobrecargar la digestión. A ello se suma el contenido de ácidos grasos omega-3, particularmente presente en pescados grasos como el salmón, el jurel o la caballa. Estos nutrientes contribuyen a la salud cardiovascular, ayudan a regular procesos inflamatorios y favorecen el funcionamiento cerebral, aspectos relevantes en una época del año marcada por mayor actividad física y exposición al calor.

El aporte de vitaminas y minerales también es significativo. La vitamina D y la vitamina B12 participan en la salud ósea, muscular



**Claudia Rojas, académica Escuela de Nutrición y Dietética UNAB**

y neurológica, mientras que minerales como yodo, zinc y selenio apoyan el sistema inmune y el metabolismo. Todo esto convierte a pescados y mariscos en alimentos coherentes con las necesidades del verano, siempre que se consuman de forma segura.

Y ahí está uno de los puntos críticos. El aumento de las temperaturas eleva el riesgo de contaminación y de enfermedades transmitidas por alimentos. Mantener la cadena de frío desde la compra hasta el consumo no es un detalle técnico, sino una condición básica. Elegir productos de origen conocido, conservarlos a temperaturas adecuadas y asegurar una cocción completa reduce de manera significativa los ries-

el origen o la conservación, las preparaciones crudas deberían quedar fuera. El verano invita a relajarse, pero no a descuidar prácticas básicas de higiene alimentaria.

En la cocina, las posibilidades son amplias y no requieren elaboraciones complejas. Preparaciones al horno, a la plancha o al vapor, acompañadas de verduras de estación, permiten platos sabrosos y equilibrados. El uso moderado de aceite de oliva y la reducción de frituras o salsas pesadas ayudan a mantener un perfil más liviano, acorde a la temporada.

Consumir pescados y mariscos en verano puede ser una decisión acertada para la salud y el disfrute, siempre que vaya acompañada de información, criterio y cuidado. La combinación entre buena nutrición y prácticas seguras es la que permite que estos alimentos cumplan su promesa de bienestar, sin transformar una comida plácentera en un problema evitable.

colegio. Notamos claramente aquí que la construcción de la identidad, tarea en la que está este grupo etario, se ve seriamente desafiada por la calidad de las relaciones sociales entre pares que se dan en contextos como el colegio.

Por otra parte, no olvidemos que el espacio virtual es una extensión de los espacios relacionales presenciales, un ambiente que no se corta por recreos o salidas, sino que es un lugar al que están expuestos continuamente. Esta nueva realidad presenta diversas tensiones. Por ejemplo, la calidad de vida referida al descanso necesario para el desarrollo integral de cada adolescente se ve afectada porque en general, a medida que aumenta la edad, mayor es el porcentaje de adolescentes que se quedan todos los días despiertos después de acostarse, mirando su celular o tablet. A lo anterior se suma la calidad de vida socioemocional, teniendo en consideración que 1 de cada 5 adolescentes de 14 años

ramo  
 obser  
 invad  
 rar u  
 que i  
 señal  
 senta  
 ción y  
 a esp  
 cuand  
 por se  
 se pre  
 destr  
 nes o  
 atent  
 Adu  
 dicio  
 dame  
 a ado  
 ción y  
 lud m  
 hagar  
 vital p  
 Fin  
 recor  
 existe  
 (24/7  
 al sui  
 600 3  
 orien  
 puede  
 ante  
 genc