LITORALPRESS

Fecha: 24-05-2025
Medio: El Sur
Supl. : El Sur
Tipo: Noticia general
Título: La alimentación proporcionada por el mar desarrolla la musculatura y protege el corazón

Pág. : 10
Cm2: 1.476,4

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: No Definida

El mar: recurso de investigación y alimento

ediciones especiales El Sur

La pesca sigue siendo un sector muy importante en diferentes sentidos en la Región del Biobío. Desde la presencia de industrias dedicadas a productos alimenticios, hasta las universidades, que siguen descubriendo maravillas presentes en nuestras costas, el mar es fuente inagotable de actividad local.

Nutricionista entrega aspectos esenciales

La alimentación proporcionada por el mar desarrolla la musculatura y protege el corazón

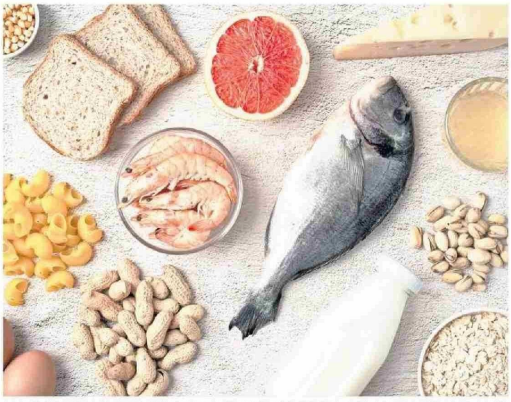
Según la profesional, falta educación en la población para fomentar un mayor consumo de estos productos, tarea de las familias y de la autoridad pública.

En un país con más de 6.000 kilómetros de costa, resulta paradójico el bajo consumo de pescados y mariscos en Chile. Mientras organismos como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Ministerio de Salud de Chile aconsejan consumir pescado al menos dos veces por semana, las cifras muestran una gran parte de la población chilena sin incluirlo en su dieta, desaprovechando los múltiples beneficios para la salud.

María Cristina Escobar, nutricionista y directora de Nutrición y Dietética en la Universidad Andrés Bello (UNAB) en Concepción, explicó que los productos del mar, en especial los pescados grasos como el jurel, la sardina o el salmón, son fuentes excepcionales de ácidos grasos omega-3, fundamentales para la salud cardiovascular, el desarrollo neurológico y la modulación del sistema inmune. Además, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas del grupo B y minerales como el yodo, el zinc y el selenio. "Este tipo de alimentos contribuye también a mantener los niveles de presión arterial en rangos normales e, incluso, se relaciona al retraso en el deterioro cognitivo en adultos mayores. En el caso de las embarazadas, promover el consumo de estos productos también es importante, al favorecer el desarrollo del sistema nervioso del feto", detalló la profesional.

Para los buenos resultados en la ingesta de pescados y mariscos, Escobar sostuvo la necesidad de incluirlos en la dieta por lo menos dos veces a la semana, ya sea cocidos, al horno o al vapor.

Respecto a las excusas muchas veces aducidas por las personas para no consumir productos del mar, como el valor o la dificultad de conseguirlos, la nutricionista indicó que uno de los pescados destacados por su alto contenido de omega 3, EPA y DHA es el jurel. "Este se caracteriza por ser de bajo costo y bastante accesible, reuniendo además todas las propiedades nutricionales necesarias para beneficiar nuestra salud", dijo.



Los alimentos basados en productos del mar disminuyen los niveles de "colesterol malo" y elevan los del "colesterol bueno", entre otras bondades.

El mar no solo nos ofrece peces, Chile es también un país rico en algas comestibles, como el cochayuyo, el luche o el huiro, las cuales, por generaciones, han formado parte de la alimentación ancestral de nuestras comunidades costeras. Las algas son verdaderos superalimentos: bajas en calorías, ricas en fibra, calcio, hierro, antioxidantes y compuestos bioactivos con propiedades antiinflamatorias y metabólicas. En tiempos donde buscamos fuentes sostenibles y nutritivas, su incorporación en guisos, ensaladas, batidos o incluso en snacks, no solo es viable, sino deseable.

María Cristina Escobar, nutricionista.

EDUCACIÓN

Ante los beneficios descritos por María Cristina Escobar, queda claro lo primordial de consumir productos marinos para ayudar a una buena salud. Según información de la Subsecretaría de Pesca, cada chileno, en promedio, consume anualmente 14,9 kilos de alimentos obtenidos del mar, tanto pescados como mariscos. Esta cantidad está por debajo del promedio per cápita mundial, que son 20 kilos por año.

Consultada al respecto, la nutricionista comentó lo esencial de fomentar el consumo de este tipo de alimentos es la educación y la promoción, no solo de sus beneficios para la salud, sino también entregando a la población ideas originales, sabrosas y saludables de preparación, para mejorar sus características organolépticas y así cautivar el paladar de las personas.

"En el caso de los niños, muchas veces ellos rechazan estos alimentos por su aroma o textura, por lo cual modificarlos con especias y en su forma, a través de técnicas culinarias, pueden mejorar su aceptación. Frente a esto, la industria alimentaria ha desarrollado, por ejemplo, los nuggets de pescado. Sin embargo, no podemos olvidar que son productos apanados, contienen muchos ingredientes y en muchos hogares chilenos los preparan fritos, dejando de ser una sana alternativa. En su reemplazo podemos preparar en casa hamburguesas de pescado, no necesariamente de pescado fresco, podemos también utilizar alternativas en conserva, como el jurel o atún", comentó.

Escobar hizo una aclaración respecto a lo anterior, en referencia a los pescados y mariscos enlatados poseen las mismas propiedades saludables a aquellos en estado fresco. No obstante, advirtió, lo ideal es preferir los contenidos en conservas en agua y una vez escurrido el líquido, poner el pescado en un colador y bajo el chorro del agua, de esa manera se disminuye la cantidad de sodio añadida para prolongar su vida útil.

Promover el consumo responsable y consciente de nuestros recursos marinos debe ser parte de una estrategia país conectada salud pública, seguridad alimentaria y economía local.

Cambios a edades tempranas

Para lograr cambios en los hábitos alimenticios, la nutricionista opinó que la clave es intervenir en edades tempranas, tanto por el lado de los círculos familiares como por parte de la autoridad pública, la cual "tiene como responsabilidad promover una alimentación saludable en la población. Para esto se han generado diversas estrategias públicas como lo son, por ejemplo, las Guías Alimentarias para la Población Chilena del Ministerio de Salud, en las cuales se establece el aumento en el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados".

Como reflexión, María Cristina Escobar enfatizó la necesidad de generar consciencia sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada, siendo la mejor manera de comenzar la incorporación de pequeños cambios dentro de cada uno de los hogares.

columna

Andrés Barros
Gerente de Asuntos Corporativos e Innovación de Nutrisco

El mar y nuestra mesa: sabores del Pacífico

El consumo de productos del mar en Chile está mostrando un crecimiento alentador. Aunque la ingesta global supera los 20 kilos anuales por persona, Chile aún presenta un rezago con 16 kilos, según cifras del IFOP (2020). Sin embargo, el avance es significativo si consideramos que en 2017 el consumo nacional era de apenas 13 kilos. Parte de esta evolución se debe a programas multisectoriales como "Del Mar a mi Mesa" (Subpesca, 2017), cuyo objetivo fue justamente reducir esa brecha hacia 2027. Las cifras indican que vamos bien encaminados.

Tradicionalmente, nuestra cocina marina ha tenido como protagonistas a la reineta, la merluza, el jurel o los choritos. En los últimos años, el salmón ha ido ganando terreno de forma sostenida. Y si miramos con atención, notaremos otro ingrediente que ha enriquecido nuestras preparaciones: la cocina foránea.

La gastronomía peruana, por ejemplo, ya está profundamente arraigada en nuestras preparaciones cotidianas. El ceviche ha ganado terreno, evolucionando hacia recetas que fusionan nuestras tradiciones con las del Perú. El sushi, por su parte, ha tenido una acogida sobresaliente y transversal: estudios estiman que está presente en cuatro de cada diez pedidos de delivery a nivel nacional, liderando las solicitudes en plataformas como Uber Eats en 2024.

La causa peruana de jurel, el ceviche de reineta o el sushi con salmón y palta - como ingredientes principales - son más ejemplos de cómo las gastronomías japonesa y peruana se complementan con la chilena, diversificando nuestras recetas cotidianas sin desplazar la riqueza de nuestro patrimonio culinario local.

Este cambio en los patrones de consumo no solo refleja una mayor apertura a nuevas experiencias gastronómicas, sino también un reconocimiento del valor nutricional de los productos del mar. Ricos en proteínas, ácidos grasos omega-3, vitaminas y minerales, los alimentos marinos son aliados clave para una dieta equilibrada. Su versatilidad ha permitido que el salmón, los camarones o los mariscos se incorporen masivamente en preparaciones criollas que hoy trascienden fronteras, haciendo del mar una fuente creciente de sabor y bienestar.

En este Mes del Mar, celebramos nuestras costas y agradecemos las de otros países que han fomentado el aprecio por los productos marinos. Es en el Océano Pacífico donde las aguas se mezclan y arraigan nuevas costumbres que hoy enriquecen nuestras mesas.