

Semana Santa: Llamen a anticipar compras y diversificar el consumo de pescados y mariscos

Marzo, 2026.- En el marco de la conmemoración de Semana Santa -uno de los períodos de mayor consumo de productos del mar en Chile-, expertos del sector hicieron un llamado a la ciudadanía a anticipar sus compras, optar por el comercio establecido y diversificar el consumo.

El director ejecutivo de la Corporación ProPescado, Paulo Rojas, señaló que “Semana Santa concentra una alta demanda en pocos días, por lo que el llamado es a informarse, planificar y comprar con anticipación en locales establecidos. También es una oportunidad para incorporar y probar nuevas opciones de proteínas marinas igual de nutritivas y sabrosas que las habituales”.

En la misma línea, el presidente de la Sociedad Nacional de Pesca (Sonapesca F.G.), Felipe Sandoval, indicó que “la pesca industrial está comprometida en seguir acercando los productos del mar -y sus beneficios nutricionales-, a la mesa de todos los chilenos. Nuestro activo y trabajo diario en la recuperación sostenible de las pesquerías, busca asegurar su disponibilidad durante todo el año”.

Compra segura, planificación y nuevas alternativas

Uno de los aspectos clave es asegurar la correcta cadena de frío, comprando siempre en locales establecidos que cuenten con hielo o vitrinas refrigeradas.

Asimismo, recomiendan fijarse en características simples que permiten identificar si un pescado está fresco, por ejemplo, si el pescado tiene ojos brillantes, si las branquias están de color rojo, si la piel está brillante y las escamas firmes, y por, sobre todo, fijarse si no tenga mal olor. (Video paso a paso)

En paralelo, sugieren adelantar las compras y congelar correctamente los productos, envolviéndolos en porciones individuales y descongelando de forma lenta en el refrigerador, lo que permite mantener su calidad y evitar desperdicios.

Adicionalmente, el llamado también apunta a ampliar las opciones de consumo. Más allá de las especies tradicionales, existen alternativas como el jurel o la caballa, que ofrecen

alto valor nutricional, versatilidad y precios más accesibles.

Finalmente, la Corporación ProPescado entrega una receta con jurel, un pescado altamente nutritivo y accesible para todos los presupuestos.

Receta Jurel escabechado (4 personas)

Ingredientes:

600 grs de filetes de jurel (1 jurel de 1,2 kg app)

2 cucharadas de aceite

1 zanahoria cortada en cubos

1 cebolla cortada en cubos

1 vara de apio cortada en cubos (y un par de hojas picadas finas)

½ vaso de vinagre blanco

Un poco de agua (en caso

que se seque mucho)

Unas hojas de cilantro

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Disponer los filetes de jurel, hacer leves cortes y agregar sal y pimienta, reservar. En un

poco de aceite poner las cebollas y el ajo. Agregar las zanahorias, apio, cilantro, el vinagre

y pimienta. Hervir 15 minutos, si ve que se seca agregue un poco de agua. Agregar los filetes de jurel, hervir 3 minutos. Probar para corregir la sazón. Calentar, tapar y retirar del fuego. Cuando se entibie, colocar en una fuente de vidrio con tapa y poner en el refrigerador.