

Comer pescados y mariscos constituye una tradición para muchas personas, por lo que recordar las medidas básicas de higiene es fundamental para evitar el consumo de alimentos contaminados, destaca el académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Playa Ancha, UPLA, Javier Aros Rodena.

El profesional subraya que el consumo de pescados y mariscos presenta un beneficio para la salud. Sin embargo, reconoce que este tipo de alimentos tiene una alta capacidad de deterioro, lo que podría generar riesgo para la salud. Por ello, el académico asegura que es fundamental comprar alimentos en lugares autorizados, ya que, presentan mejores condiciones de expendio y mayores posibilidades de fiscalización.

Anuncio Patrocinado

“Es importante invitar a la comunidad a comprar y consumir productos del mar en lugares establecidos, ya que, instituciones gubernamentales como Sernapesca y los servicios de salud puedan monitorear el origen de los alimentos”, afirma el docente.

Sostiene que, dentro de los principales peligros de un consumo de productos en mal estado, están los patógenos autóctonos de la familia de *Vibrio*, *listeria* o *Clostridium*, y no autóctonos como *Salmonella*, *Shigella* o *Escherichia coli*, los cuales bajo un adecuado almacenamiento, manipulación y métodos de preparación, no debiesen presentar un riesgo para la salud.

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

- Impresiones
- Manejo de redes sociales
- Videos y fotografías profesionales

Conversemos por WhatsApp

A continuación, se destacan características generales que se deben observar en las compras de pescados y mariscos.

Pescados:

- Aspecto general bueno, color bien definido, poca mucosidad en la piel, transparente, incolora o bien ligeramente pigmentada.
- Olor fresco.
- La musculatura no se hunde al presionar con el dedo. O si lo hace, retorna a su condición normal.
- Ojos hacia afuera y que llenen la cavidad ocular, además de córnea transparente e iris pigmentado.
- Branquias (agallas) con laminillas separadas.
- Cavidad abdominal: los pescados de talla grande se deben encontrar sin vísceras y la cavidad brillante.
- Escamas adheridas y brillantes.

Mariscos:

- Buen aspecto general, vivos, con olor fresco.

- A la estimulación física los bivalvos (almejas, choritos, etc.) cierran las valvas y los gasterópodos (lapas, etc.) se retraen dentro o bajo el caparazón.
- Erizos con espículas (púas) móviles y erectas.

Otro aspecto que se debe considerar, es la conservación y preparación de estos Alimentos.

“En Chile, los hogares y domicilios particulares constituyen los principales lugares donde se producen las ETAS (Enfermedades Transmitidas por los Alimentos), donde para el caso específico de estos productos llega a un 95%, según reporte del Ministerio de Salud para el año 2021. Esta situación es preocupante, ya que, refleja las condiciones de manipulación presentes en nuestra cultura”, afirma el académico de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Al igual como lo señalan diversas organizaciones, sigue las siguientes recomendaciones para la preparación y conservación de alimentos;

- **Mantén refrigerado los alimentos antes y después de cocinarlos. Unas de las principales causas de intoxicación se producen por abusar de la temperatura de seguridad, la cual debe ser menor a 5°C.**
- **No consumir pescados ni mariscos crudos, se deben hervir al menos por 5 minutos;** Aunque puede ser tentador, no siempre se puede apreciar un alimento contaminado.
- **El jugo de limón, no destruye ni elimina bacterias,** por lo que no es un método que reemplace la cocción. Un ejemplo es el ceviche, el cual no se cuece con este tipo de jugo.
- **Mantén separado los alimentos de distinto origen y los crudos de los cocidos.** Esto evitará la contaminación cruzada.
- **Usa siempre utensilios diferentes,** como, por ejemplo: cuchillos o tablas para picar, para preparar alimentos crudos y cocidos.
- **Conserva y guarda los alimentos en recipientes separados, limpios y tapados.**

Finalmente, el académico invita a considerar otras alternativas para el consumo en este fin de Semana Santo, en caso que el presupuesto familiar no alcance. Para ello, sugiere preparaciones en base a legumbres, cereales y verduras, entre otros, las que pueden ser una muy buena alternativa de alimentación saludable y entretenida.

Nutricionista orienta sobre consumo responsable de pescados y mariscos





y tú, ¿qué opinas?