

SE RECOMIENDA CONSUMIRLO DESDE LA INFANCIA:

A los chilenos les hace falta más jurel en la dieta

La baja presencia de este pescado en las comidas en Chile se debe en gran parte al desconocimiento sobre su valor nutricional y versatilidad en la cocina. El jurel proporciona más de 300 mg de omega-3 por cada 100 gramos, siendo una fuente clave de este nutriente esencial.

CRISTIÁN MÉNDEZ

El jurel es un pescado con una riqueza nutricional que lo convierte en una opción ideal y accesible de alimentación para toda la familia, especialmente muy recomendado para niños y niñas en etapa de crecimiento. Es una excelente fuente de omega-3, especialmente EPA y DHA, que son "cruciales para el desarrollo cerebral, la función cognitiva e inmune; además, es rico en vitamina D, B12 y minerales como el hierro y yodo, que participan en multitud de funciones del organismo, desde el crecimiento hasta la salud mental", detalla Montserrat Victoriano, docente del Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad de Concepción.

Pese a sus conocidos y documentados beneficios, en Chile su consumo es muy bajo en comparación con países como Perú, donde su presencia en la dieta es más habitual gracias a su inclusión en programas de alimentación y su valorización cultural-gastronómica.

Según datos entregados por Cristián Larraín, gerente corporativo Comercial y Marketing de Nutrisco, solo un 7% de los chilenos consume jurel con frecuencia. Un estudio de Advanced Conservation Strategies y el Instituto Milenio en Socio-Ecología Costera (ACS y Secos) revela que en Chile los consumidores optan por especies más magras. "La reineta encabeza las preferencias, con un 42%, seguida

Los nutrientes del jurel son cruciales para el desarrollo cerebral y la función cognitiva e inmune. Además, es fuente de vitamina D, B12 y minerales como hierro y yodo.



LAS TORTILLAS O BUDINES que combinan jurel con verduras son una forma rica y saludable de acercar el jurel a los niños.

de la merluza (27%) y el salmón (12%)", explica el ejecutivo.

La baja presencia del jurel en la dieta diaria de los chilenos, especialmente en la infancia, se debe en gran parte al "desconocimiento sobre su valor nutricional y versatilidad en la cocina", dice Larraín.

REVALORIZAR SUS BENEFICIOS

Para revertir la baja del consumo de jurel en Chile, empresas como Nutrisco han asumido el desafío de revalorizar este alimento a través de distintas estrategias. "Nuestro objetivo es acercarlo a la mesa de todos los chilenos en distintas ocasiones de consumo, desde el hogar hasta los comedores escolares", comenta Larraín. Iniciativas de promoción y educación nutricional

serán claves para consolidar el posicionamiento del jurel como un alimento fundamental en la dieta de los niños y jóvenes del país, razón por la que idearon la campaña "Te falta jurel", que busca acercar este alimento a los cascos de los establecimientos educacionales.

María Jesús Villagrán, nutricionista de la Universidad Católica y quien ha participado en la elaboración de la dieta para alumnos de diferentes jardines infantiles y establecimientos municipalizados, cuenta que en sus inicios profesionales, hace ya 40 años, se incluía jurel en las dietas que preparaban, lo que después se reemplazó por atún. "Había muchas formas de hacer jurel y los niños se lo comían y hasta pedían repetición. La que más recuerdo era tomate relleno con jurel y una crema que se hacía

con yogurt y cilantro", detalla.

Según Montserrat Victoriano, el jurel es un alimento "extremadamente versátil, con el que se pueden preparar *wraps*, pastas para untar tipo humus, mezclarlo con verduras y huevo en una tortilla o budín, o agregarlo a una ensalada".

Por su parte, la chef Camila Prado, más conocida como Camila Chef, propone incentivar el consumo de jurel a través de diferentes preparaciones: "A los niños les encantará en versión croquetas o tipo *nuggets*, se los aseguro; también en hamburguesa con acompañamiento frío o caliente; como sándwich fresco, con una pasta para untar el pan, o pasta con salsa de jurel. Y es tan dócil que se acomoda a cualquier acompañamiento, como *ciboulette*, aceitunas, cilantro, cebolla, etc."