



RECOMENDACIONES PARA EVITAR INTOXICACIONES POR PESCADOS Y MARISCOS EN SEMANA SANTA

Se acerca Semana Santa, fecha en la que los chilenos aumentan significativamente el consumo de pescados y mariscos.

Si bien estos alimentos tienen un gran número de beneficios para el organismo, si no son manipulados, preparados y conservados de manera correcta, se pueden producir molestias y peligrosas intoxicaciones.

En este escenario lo mínimo es preguntarse ¿cuáles son las precauciones que debemos tomar a la hora de comprar, preparar y consumir pescados y mariscos?

Según la doctora Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes, hay que evitar consumir productos crudos y mantenerlos refrigerados.

“En esta fecha es posible observar un aumento en el número de personas intoxicadas por el consumo de estos alimentos. Para evitar estas intoxicaciones es recomendable consumir estos productos cocidos y que en su transporte y conservación se haya mantenido la cadena de frío, esto debido a que bacterias que producen toxinas proliferan en la car-

ne de los pescados si éstos no han sido conservados en frío o toxinas presentes en las algas proliferan en los mariscos bivalvos”, dijo la doctora Reyes.

En esa misma línea, la especialista agregó que “las intoxicaciones por el Vibrio Parahemolítico han disminuido mucho en Chile ya que se conoce su mecanismo de transmisión que es principalmente por el consumo de mariscos crudos o mal cocidos y por contaminación cruzada, es decir, manipulación incorrecta de mariscos. La principal recomendación es siempre cocinar estos alimentos”.



EN SEMANA SANTA AUMENTA EL CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS.

Además, la nutrióloga entregó recomendaciones para comprar productos marinos.

Primero, elegir productos conservados en abundante

hielo; segundo, los pescados y mariscos congelados no deben tener aspecto o aroma desagradable; tercero, la carne debe estar firme y elástica; cuarto,

las escamas deben estar bien adheridas al cuerpo y brillantes, y finalmente los mariscos se deben cerrar al tacto, lo que indica que están vivos y en buen estado.

DISTINGUIR INTOXICACIÓN

Las intoxicaciones alimenticias presentan diversos síntomas, entre ellos náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, cefalea, fiebre y en casos más graves puede incluir enrojecimiento de la piel y problemas para respirar.

“En caso de presentar síntomas de intoxicación se debe acudir a un centro médico para que entreguen el tratamiento más adecuado al cuadro clínico que se presenta”, señaló Reyes. 