

Cuidados con el consumo de productos del mar en Semana Santa

Ingeniero en alimentos hace recomendaciones para la compra y preparación de estos alimentos para no correr riesgos de intoxicaciones.



Una amplia mayoría de los chilenos mantiene la costumbre de consumir pescados y mariscos en esta fecha. Así lo reveló el más reciente estudio del GPS Ciudadano, que señala que esta tradición alimentaria persiste más por costumbre cultural que por un mandato religioso. Con esto, es necesario tomar ciertas precauciones para no ingerir alimentos con toxinas o bacterias que puedan causar intoxicación.

Álvaro Sanhueza Torres, ingeniero en alimentos y académico de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Autónoma, recomienda sobre todo tener principal cuidado con la procedencia de estos alimentos, "siempre elija locales autorizados, especialmente por la SEREMIS de Salud, esto ya es un respaldo relevante que asegurará la inocuidad del producto", explica.

El experto destacó que lo más relevante en el caso de los pescados frescos, es fijarse en las características, este debe siempre tener olor a mar, nunca a amoníaco. Los ojos del pescado deben ser brillantes, no deben estar opacos ni hundidos; las agallas de color rojo; las escamas adheridas al cuerpo; la

no recupera su estado no lo adquiera) y su color debe ser brillante.

"En un pescado descompuesto -agrega- sus espinas no están firmemente adheridas al músculo, de manera que, si desprende su columna y esta ofrece resistencia hasta romperse, es que presenta frescura. Por último, la sangre del pescado fresco es roja intensa y brillante, de lo contrario el color será café oscuro, síntoma de descomposición".

Respecto a los mariscos, estos productos frescos deben estar vivos, con ausencia de olores desagradables. Para chorritos, almejas, ostiones, machas u otros, sus conchas deben estar cerradas y una vez terminada la cocción estas deben abrirse. "Si al cocerlo el molusco no se abre, elimínalo, es un riesgo que algo anda mal. Si las conchas están abiertas, golpéelas suavemente, las que deben cerrarse, sinónimo de que están en condiciones para consumo", dice Sanhueza.

El especialista recalca que, "si hierva mariscos, hágalo al menos por cinco minutos antes de con lav

cado o marisco, podría durar hasta días en refrigeración. Siempre consuma pescados y mariscos cocidos, como dato importante, el limón no cuece los alimentos".

Nunca hay que olvidar lavarse las manos entre manipulación y preparación, ya que estos productos son de alto riesgo, y hay que evitar la contaminación cruzada, siempre hay que manipularlos con insumos, utensilios y equipos exclusivo para ellos que luego hay que lavar, limpiar y desinfectar.

"Por último, si descongela estos productos consúmalos, no es recomendable volver a congelar. Si los descongela, no lo haga a temperatura ambiente y cuando los prepare consúmalos lo antes posible. Por otro lado, si elegimos refrigerar productos frescos, a 0°C a 5°C, se mantendrán entre uno a dos días en su estado óptimo de consumo, se sugiere no más allá. Sin embargo, quien opte por congelarlos, -12°C a -23°C, puede disfrutar en más de una fecha importante este tipo de productos, durando hasta tres meses bajo este método aliza el