

# Arándanos y jurel: las estrellas de la salud y la economía

Las regiones de Ñuble y Biobío tienen a estos productos como sus “caballos de batalla”. Nutricionista se refiere a la importancia de éstos para la salud.



PLANTA DEDICADA A LA EXPORTACIÓN DE ARÁNDANOS.  
 FOTOS: ARCHIVO LA ESTRELLA

Héctor Díaz  
 cronica@estrellaconce.cl

**E**l jurel y el arándano son los productos estrella y de alto valor nutricional que mueven las economías de las regiones de Ñuble y Biobío. Es la principal influencia en la implementación de un menú variado y nutritivo para los habitantes de todo Chile.

Así lo confirma la nutricionista Tabitha Castro, detallando que en el caso del jurel, este se considera como un “super alimento”, dado que es un pescado de carne azul, con alto contenido de Omega 3, el cual aporta beneficios como la disminución del colesterol y los triglicéridos, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades, apoyando en el desarrollo del sistema nervioso y cerebral de los niños y fortalece la visión en los adultos, entre otros beneficios.

“El jurel proporciona una buena fuente de minerales como el hierro, calcio, yodo y magnesio. Y también de vitaminas: D y B12, las que ayudan al cuerpo absorber el calcio y juegan un papel importante en el sistema nervioso,



PRODUCCIÓN DE JUREL EN LA PESQUERA CAMANCHACA DE CORONEL, CIUDAD CONOCIDA COMO LA CAPITAL MUNDIAL DEL JUREL.

muscular e inmunitario de las personas”, dice.

La profesional de la UBB menciona que “la recomendación de las nuevas Guías Alimentarias hacen hincapié en aumentar el consumo de pescados y mariscos. Lo ideal es consumirlo dos o más veces a la semana. Nuestra zona se caracteriza por tener acceso a este tipo de pescado y el precio de éste es más barato que el resto de los pescados del mercado”.

#### CAPITAL DEL JUREL

“La producción de jurel se inició hace más de 30 años y desde entonces, la compañía ha logrado consolidarse entre los líderes en la industria. En 1990, construimos en Talcahuano nuestra primera planta

de conservas. Actualmente, nuestra planta se encuentra en Coronel, comuna que produce el 90% de las conservas de jurel en Chile, lo que ha posicionado a esta localidad como la capital mundial del jurel. Durante estas décadas, hemos trabajado para garantizar que nuestros procesos sean sostenibles, respetando las regulaciones ambientales y manteniendo los más altos estándares de calidad”, dice el gerente comercial de Pesquera Camachaca, Jorge Bernal.

“Estas zonas marítimas son ricas en biodiversidad y ofrecen condiciones óptimas para la pesca sostenible. Es una de las especies más importantes que procesamos, y es comercializa-

do a nivel nacional e internacional”, apunta.

#### LOS ARÁNDANOS

La nutricionista Tabitha Castro, menciona que otro alimento de múltiples propiedades para el organismo, es el arándano. Lo anterior, dado que contiene nutrientes como antioxidantes, Vitamina C, fibra y agua, que refuerzan el sistema inmunitario y protegen la salud de nuestro corazón, cerebro, sistema urinario y digestivo. Lo que lo caracteriza por poseer propiedades antioxidantes y también antiinflamatorias.

“Dentro de algunos de sus beneficios destacan el prevenir el cáncer por su contenido de resveratrol, prevenir y/o enlentecer el

# 800

**mil cajas anuales de jurel** es la producción anual de Camachaca, en Coronel.

deterioro cognitivo, prevenir y combatir las infecciones urinarias, controlar la hipertensión y mejorar la circulación en sangre al disminuir los niveles de triglicéridos y aumentar el colesterol bueno (HDL) en sangre, prevenir el estreñimiento y mejorar la digestión al modificar la consistencia de las deposiciones, regula niveles de azúcar en sangre. Beneficioso para las personas diabéticas”, manifestó.

#### POST DIECIOCHO

Después de Fiestas Patrias es común sentirse pesado y cansado debido a los excesos. Para aliviar estos malestares, la nutricionista señala que es importante beber suficiente agua para mejorar la digestión, sumar alimentos diuréticos como cítricos y vegetales, y aumentar el consumo de fibra. Disminuir los alimentos procesados y consumir alimentos naturales también ayuda muchísimo.

En Ñuble es precisamente el arándano es una de las producciones que lideran el rubro frutícola, posicionando a la región como la segunda de mayor cantidad de arándanos producidos en Chile.

Así lo valora el presidente de la Asociación de Agricultores en Ñuble, Carlos González, quien enfatiza la tendencia de productores de ir reconvirtiéndose de un fruto a otro, dentro de los cuales el arándano es el de mayor elección.

“El arándano está con un precio internacional muy fuerte, con un muy buen precio. Debido a la escasez de arándano a nivel mundial, solo hay incertidumbre respecto al cómo se comportará nuestra mayor competencia exportadora, que es el mercado peruano”, expresa el dirigente gremial. “Ñuble es la segunda región que más arándanos se tienen en Chile, con una mayor producción donde lo que puede implicar en la economía rural y regional”, expresa. ☺

“El jurel proporciona una buena fuente de minerales como el hierro, calcio, yodo y magnesio”.

Tabitha Castro,  
 nutricionista UBB Chillán