

Siempre mirado en menos, hoy este pescado se reinventa en nuevos formatos

# Superalimento: nutricionista sugiere comerse hasta las espinas del jurel

**Estudio revela que su consumo es bajo: ¿se atreve con un par de recetas?**



Nutricionistas destacan que el jurel es muy versátil desde el punto de vista culinario.

BANYELIZ MUÑOZ

Un análisis a los hábitos de consumo de mariscos y pescados en Chile presentaron investigadores del Advanced Conservation Strategies (ACS, organización especializada en generar soluciones ambientales) y el Instituto Milenio en Socio-Ecología Costera (SECOS, cuyo foco es la investigación científica para la sustentabilidad de la costa).

De acuerdo al estudio, la reineta es el producto marino más consumido, con un 42% de las preferencias; le siguen la merluza (27%) y el salmón (12%).

¿El jurel? Muy atrás, con apenas 7%. La nutricionista Carla Reyes, académica Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad Central, cree que esta baja valoración responde a un desprestigio crónico: "En su tiempo el jurel era visto como algo para personas que no tenían dinero y que servía para reemplazar a otros alimentos como las carnes rojas. Pero en realidad el jurel, sobre todo el enlatado, tiene un rendimiento bastante adecuado. Es muy cundidor", destaca.

Florencia Barúa, gerente de marketing corporativo de Nutrisco (una de cuyas marcas es Jurel San José), cree que esta baja popularidad se debe a la falta de conocimiento de sus propiedades, ciertos prejuicios respecto a su sabor, olor o textura, y la creencia errónea de

que es un pescado de menor calidad.

"Por eso estamos promoviendo la campaña 'Te falta jurel' para dar a conocer sus beneficios nutricionales. Ahora tenemos un formato de lomos de jurel de 160 gramos, despinado y listo para su consumo, disponible en tres presentaciones: natural, en aceite y ahumado", detalla.

¿Precios referenciales? El jurel tradicional de lata roja (425 g) cuesta \$1.890, el medallón de jurel (425 g), \$2.000; el lomito de atún al natural (160 g), \$1.365.

## Análisis nutricional

Barúa destaca a este pescado como una excelente opción nutritiva, que aporta más de 20 gramos de proteínas por cada 100 gramos consumidos; además, es uno de los pescados azules con más Omega 3 (344 mg/100 g), según el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA).

"Estos nutrientes son claves para la salud, ya que contribuyen al desarrollo cerebral, la función cardiovascular, la reducción de la inflamación, el rendimiento físico y la regulación del sueño; su consumo mejora la memoria y concentración, retrasa el envejecimiento y mejora la flora intestinal", afirma.

La nutricionista Carla Reyes, de hecho, lo cataloga como un superalimento: "Aporta altas cantidades de proteínas y contiene mucho Omega 3, que es un ácido graso reconocido por sus propie-

dades antiinflamatorias. Si lo consumen los más pequeños, ayuda a su desarrollo cerebral".

Pese a que a mucha gente no le gustan sus espinas, la profesional recomienda consumirlas. "Son espinas blandas que no producen ningún tipo de riesgo para la salud. Obviamente hay que tener cuidado con los grupos más vulnerables, como los niños y adultos mayores. Pero en general, si molemos el jurel o se mastican las espinas, no hay ningún problema. Su gracia es que aportan calcio", destaca.

## Un par de recetas

Reyes enfatiza la versatilidad del jurel para diversas recetas. "Puede consumirse en ensaladas, guisos, empanadas, ceviches y hasta en preparaciones al horno, a la parrilla o en salsas. La nueva línea de lomos de jurel permite incorporar fácilmente este alimento en la dieta cotidiana", indica.

La nutricionista María Trinidad Forteza, colaboradora de Nutrisco, detalla dos fáciles preparaciones. La primera es la **causa de camote y jurel** para 4 y 6 personas. Ingredientes: 4 camotes cocidos, un tarro de lomos de jurel de 160 gr, 2 paltas, una cebolla morada, una taza de perejil, 4 limones, 2 cucharadas de ají amarillo en pasta, media taza de mayonesa y huevos de codorniz y aceitunas para decorar

"Debe poner el jurel en un bol junto

con el perejil y la cebolla picada, aliñar con sal, pimienta y aceite de oliva y mezclar con la ayuda de un tenedor; luego, agregar la mayonesa. Acto seguido, pelar y moler los camotes con un tenedor, aliñar con el jugo de limón, ají amarillo, aceite de oliva y sal, mezclar bien. Después de eso forre un molde con papel film y arme la causa por capas: primero una capa de camote, luego de jurel y palta, repetir hasta completar el molde y refrigerar por media hora". Para terminar, desmolde la causa sobre un plato y decore con hojas verdes, huevos de codorniz y aceitunas picadas.

La otra receta son los **canelones de champiñones con jurel ahumado**. Ingredientes: un tarro de lomos de jurel ahumado, media cebolla picada, una bandeja de champiñones cortado en láminas, 2 tazas de salsa blanca, estragón, canelones cocidos al dente y queso parmesano. "Debe dorar la cebolla en aceite de oliva; cuando esté traslúcida, coloque los champiñones en láminas y aliñe con estragón y sal. Cuando estén bien cocidos, ponga el tarro de lomos de jurel ahumado y una taza de salsa blanca, mezcle bien y reserve".

Luego, rellene los canelones y póngalos en una fuente para horno con una capa de salsa blanca en el fondo. "Después debe cubrir los canelones con salsa blanca, agregar queso parmesano, un chorrito de oliva y llevar al horno hasta que se gratinen bien".