

Estudio revela que chilenos comen solo 4 veces al mes pescados y mariscos

A través de una encuesta, los investigadores pudieron obtener detalles de cómo los chilenos consumen pescados y mariscos. Una de las conclusiones más relevantes que los productos del mar son poco elegidos por los chilenos. Una de las razones es el alto precio.

Un grupo de investigadores del Advanced Conservation Strategies (ACS), junto al Instituto Milenio en Socio-Ecología Costera (SECOS), levantaron un estudio para examinar los hábitos de consumo de mariscos y pescados en los chilenos.

Por medio de una encuesta realizada a mil personas en nueve regiones, los investigadores

determinaron que, en promedio, en Chile se consumen 3,6 veces al mes pescado y 2,3 veces mariscos.

En esa línea, el estudio develó que el 90% del consumo de productos marinos se realiza en el hogar y que el pescado más consumido a nivel nacional es la reineta, seguido por la merluza. Además, el marisco favorito de los chilenos es el

chorito.

Stefan Gelcich, académico de la Universidad Católica y director de SECOS, sostiene que “estos resultados son muy importantes porque los pescados tienen distintas contribuciones en términos de sus nutrientes y es relevante conocer qué prefiere la población”, aseguró a medios de prensa de Santiago.

Según consigna el

citado medio, el consumo revelado por el estudio dan cuenta de que la población está comiendo estos productos por debajo de lo aconsejable para una vida saludable.

Las razones del bajo de consumo

La recomendación para la población es comer dos veces por semana pescado o mariscos. Estos productos del mar son una excelente fuente

de proteínas, vitaminas y minerales, según los especialistas. En ese sentido, dentro de las razones para el bajo consumo está el costo del pescado. Por ejemplo, la reineta tiene un valor por kilo que, congelado, bordea los 12 mil pesos o más.

El profesor Jaime Romero, del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la

Universidad de Chile (INTA), comentó sobre el estudio que “la merluza es más económica y tiene una buena cantidad de Omega 3”.

Según el especialista, “con 100 gramos de merluza se cubre la porción diaria recomendada. También estudiamos (en sus investigaciones propias) la cojinova, que es más económica y su aporte de Omega3 es bueno”.

