

AMPLIOS BENEFICIOS DE SU CONSUMO:

Conoce cómo el Omega-3 puede ser un aliado para combatir las enfermedades respiratorias

Estos ácidos grasos contienen propiedades antiinflamatorias, fortalecen el sistema inmune y mejoran la salud pulmonar.

Con la llegada del invierno y las bajas temperaturas, se ha registrado un *peak* de distintos tipos de resfríos y otras infecciones respiratorias, como faringitis, bronquitis, influenza y otras. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se registran aproximadamente mil millones de casos de gripe estacional a nivel mundial, donde entre tres y cinco millones son graves.

En este contexto, la alimentación juega un papel crucial en la prevención y manejo de estas enfermedades, donde el consumo de Omega-3 es objeto de numerosos estudios debido a sus potenciales beneficios para prevenir estas infecciones.

“Los ácidos grasos esenciales que componen el Omega-3, como el EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico), poseen propiedades antiinflamatorias y ayudan a resolver la inflamación después de una infección. Esto es crucial para la recuperación y para evitar daños prolongados en los tejidos. Además, influyen en la composición de la microbiota intestinal, promoviendo una flora saludable que actúa como barrera contra los patógenos”, explica María Trinidad Forteza,



Chile destaca por ser el principal comercializador de este alimento, donde Nutrisco, a través de Orizon Seafood, procesa el 19% de la cuota de jurel de la Organización Regional de Pesca del Pacífico Sur (ORP-PS).

nutricionista colaboradora de Orizon Seafood, empresa pesquera perteneciente a Nutrisco que se ha convertido en el principal exportador de jurel a nivel mundial.

En concreto, la especialista destaca algunos de los principales beneficios del Omega-3 —presente en altas dosis en el jurel— para combatir las enfermedades respiratorias propias de esta época del año. Entre ellos se encuentra el fortalecimiento del sistema inmunológico, la reducción del

estrés oxidativo y la mejora de la salud pulmonar.

CHILE, POTENCIA MUNDIAL EN PRODUCCIÓN DE JUREL, UN SUPERALIMENTO

Cristián Larrain, gerente general de Orizon Seafood, señaló que “las macrotendencias más valoradas a nivel mundial indican que las personas buscan alimentos nutritivos, con un bajo impacto en el medio ambiente, pero también funcionales, prácticos, listos para consumir y cocinar, atributos que posee



El jurel es catalogado como un superalimento, rico en ácidos grasos Omega-3 y proteína magra de alto valor nutricional.

nuestro jurel y que le permiten competir con otros productos marinos como el atún, convirtiéndose en una excelente alternativa para los hogares de todo el mundo que se preocupan por mejorar su alimentación a un precio razonable, evidenciando nuestro compromiso de liderar la nutrición sostenible desde el mar”.

El jurel es catalogado como un superalimento, rico en ácidos grasos Omega-3 y proteína magra de alto valor nutricional, que además tiene la huella de carbono más baja de todas las proteínas. Chile destaca por ser el principal comercializador de este alimento, donde Nutrisco, a través de Orizon Seafood, procesa el 19% de la cuota de jurel de la Organización Regional de Pesca del Pacífico Sur (ORP-PS), posicionándose como el actor más relevante en el país y a nivel mundial en esta industria.

Por su parte, Fernando Ayala, gerente de Flota, Abastecimiento y Medioambiente de Orizon

Seafood, explicó que “somos el principal productor de jurel del mundo, lo que ha sido posible, en gran medida, debido al buen estado de la biomasa marina, que se ha logrado gracias al trabajo colaborativo con centros de investigación, comité científico y la continua innovación para lograr mejores estándares ambientales y certificaciones internacionales. Nos enorgullece decir que el jurel producido por Orizon Seafood es 100% renovable”.

Otra alternativa para obtener las propiedades del Omega-3 son los suplementos alimenticios, los que de igual manera aportan al bienestar general y se pueden encontrar en diversos formatos como cápsulas, tabletas y masticables, entre otros.

Actualmente Golden Omega, empresa perteneciente a Nutrisco, se ha posicionado como el mayor fabricante de concentrados de Omega-3 de alta calidad a nivel nacional y como uno de los principales proveedores de este ácido graso para el mundo nutracéutico, representando en torno al 15% del mercado mundial en esta materia.

Como respuesta a la escasez de anchoveta —principal fuente de aceite de Omega-3 en el mundo—, producto de un intenso fenómeno climático de El Niño, la empresa ubicada en Arica durante 2023 produjo concentrados a partir de aceite de jurel, una apuesta que la posiciona como la única compañía en el mundo que ofrece esta alternativa.

