

## Vida saludable

# ¿Por qué los chilenos comen poco pescado y qué beneficios trae incorporarlo a la dieta?

Se estima que uno de cada 10 chilenos consume pescado según las recomendaciones. Lo cierto es que los beneficios son múltiples y el aporte nutricional es clave para el desarrollo y una vida saludable.

**Por: Germán Kreisel**



En una dieta equilibrada las grasas saludables son esenciales, y un ácido graso que es importante en el organismo es el Omega 3, que está presente en algunos vegetales y especialmente en el pescado.

Se trata de un ácido graso esencial porque no puede ser sintetizado por nuestro organismo, por tanto, sólo podemos obtenerlo desde la dieta. Los beneficios de este ácido graso son variados. Cumple un rol fundamental en el desarrollo del sistema nervioso y retina del feto durante la gestación, además del desarrollo del sistema nervioso que continúa en la infancia. También cumple un rol importante en la salud cardiovascular al tener un efecto anticoagulante y antiinflamatorio, además de reducir los triglicéridos sanguíneos.

Otros efectos están relacionados a la mantención de la función cognitiva en la vejez y regulación de ciertas funciones del sistema inmunológico (efecto antiinflamatorio).

Es así que al consumir pescados ricos en Omega 3 como el salmón, la sardina o el atún estarán aportando una gama de características positivas a nuestro cuerpo. Cabe recordar que el Omega 3 también puede ser aportado por productos vegetales como las nueces, sin embargo, la recomendación de los expertos nutricionales es incorporar al menos 250 mg diarios en la forma de EPA y DHA (Omega 3 marino) los cuales son aportados por productos del mar como pescados y mariscos.

## Consumo frecuente

El pescado aporta una gama de características positivas a nuestro cuerpo, es

**“Siempre es bueno evitar los pescados que tienen un alto contenido de metales pesados como la tilapia, el pangasio o el blanquillo, ya que son animales de procedencia más desconocida y de aguas un poco más contaminadas”.**

Macarena Amaro, nutricionista y especialista en alergias alimentarias.



por eso que consumirlos frecuentemente es recomendado por los especialistas, quienes aconsejan mantener una dieta saludable y balanceada, consumiendo distintos tipos de vitaminas, minerales, ácidos grasos, entre otros.

En cuanto a la frecuencia de consumo de pescados, Giovanna Valentino, académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la PUC, señala que “la recomendación es consumir pescado al menos dos veces a la semana, lo cual está en las guías alimentarias del Ministerio de Salud. Esto se basa en que para cubrir un promedio de al menos 250 mg diarios de EPA y DHA debemos consumir al menos 200 gramos a la semana de un pescado graso o mariscos ricos en Omega 3 (equivalente a 1700 mg de EPA y DHA a la semana)”.

Pero ¿Por qué se observa un bajo consumo de pescados en los chilenos? Macarena Amaro, nutricionista y especialista en alergias alimentarias, indica que se trata principalmente por un tema de acceso. “Generalmente el pescado fres-

co lo encuentras en la feria o en el supermercado y obviamente el costo es más alto y eso hace que la gente no lo consuma y prefiera comer más carne o productos procesados que son de más fáciles de adquirir”, explica.

## Seguridad en el consumo

En cuanto al consumo de pescados y mariscos crudos con limón, Karla Cárdenas, académica Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, Sede Concepción, indica que es relevante recalcar que no se trata de un método de cocción y no es capaz de eliminar posibles parásitos o microorganismos presentes. “En el caso del ceviche, la técnica más indicada consiste en introducir pescados o mariscos en agua hirviendo con sal, una vez que comienza a hervir de nuevo mantener por dos minutos, escurrir y enfriar en agua con hielo para cortar su cocción. De esta manera, queda la carne tersa, firme y lista para consumir de manera segura”, recomienda la académica de la UDLA.

## EL JUREL

Presente en aguas del Pacífico Sur, del Atlántico y el Mediterráneo, el jurel es un pescado de fondos arenosos que pueden alcanzar hasta los 300 metros de profundidad, y es uno de los más populares y consumidos en el país. Fresco o enlatado es un alimento ya casi tradicional en la dieta de algunas personas. Su carne firme y con mucho gusto, es perfecta para comerla cruda, marinada o a la plancha, entre muchas otras preparaciones. Macarena Amaro, sostiene que el jurel aporta calorías que vienen principalmente de las proteínas, y grasas de calidad como el omega 3. También, es una gran fuente de vitaminas del grupo B, vitamina A y D, y aporta sobre todo minerales como el hierro, magnesio y yodo.