

Resultados de una investigación realizada en diversas regiones del país:

# Los chilenos comen pescado menos de cuatro veces al mes y el más elegido es la reineta

El consumo contrasta con las recomendaciones nutricionales de llevarlo a la mesa como mínimo en dos ocasiones por semana, dicen los expertos. El estudio también indagó en las preferencias por región, datos que pueden ayudar a crear nuevas políticas públicas, plantean.

JANINA MARCANO

Una nueva investigación reafirma que los chilenos no cumplen con las recomendaciones básicas del consumo de pescado para una alimentación saludable.

Un grupo de investigadores del Advanced Conservation Strategies (ACS)—organización nacida en EE.UU. que combina ciencia y diseño para generar soluciones ambientales— y del Instituto Milenio en Socio-Ecología Costera (SECOS)—centro ANID que realiza investigación científica para la sustentabilidad de la costa chilena— hizo un estudio para examinar los hábitos de consumo de mariscos y pescados en el país.

Por medio de una encuesta realizada a 1.000 personas en nueve regiones (una muestra representativa de la población nacional), los investigadores encontraron que, en promedio, en Chile se consumen 3,6 veces al mes pescado y 2,3 veces mariscos. No se especifica si son frescos, congelados o enlatados.

Además, el estudio devela 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 (41,5%) y la merluza (27%), mientras que el marisco más común, es el chorito (33,5%).

“Estos resultados son muy importantes porque los pescados tienen distintas contribuciones en términos de sus nutrientes y es relevante conocer qué prefiere la población, revisar tendencias, y ver cómo podemos fomentar el consumo de pescados y mariscos en base a esas preferencias nacionales”, comenta Stefan Gelcich, académico de la Universidad Católica, director del SECOS e investigador CAPES.



El 90% del consumo de productos marinos en Chile se realiza en el hogar, según el sondeo. Este también reveló que el pescado más consumido es la reineta, pero su precio más alto en comparación con el pollo, por ejemplo, podría estar frenando su consumo, dicen expertos.

## Otro foco: sostenibilidad

Los autores del trabajo también plantean que los datos obtenidos son un recurso útil para impulsar campañas asociadas a la sostenibilidad de ciertos recursos. “En el país hay mucha gestión de recursos marinos, especialmente por parte de la pesca artesanal, que está siendo bien sostenible debido a una gran cambio que ha ocurrido en los últimos veinte años. Y no sabemos si eso es conocido por el consumidor chileno”, comenta Gelcich.

“Hoy día sabemos que son aspectos valorados por los consumidores en general. Podemos, por un lado, dar a conocer eso, y también fomentar más prácticas de gestión sostenibles y hacerlas más públicas para que el consumidor pueda tomar decisiones asociadas a este aspecto”, agrega.

## Vida saludable

Justamente, uno de los puntos que llama la atención es que los hallazgos dan cuenta de que la población nacional mantiene un consumo muy por debajo de lo aconsejable para una vida saludable.

Así lo explica Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, quien no participó en el estudio.

“La recomendación para población general es consumir mínimo dos veces por semana pescados o mariscos, es decir que se come menos de la mitad de lo que se debería. Y realmente el pescado es una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales, así que estamos dejando de

comer un alimento excelente”, señala Reyes.

A su juicio, uno de los elementos clave que podrían explicar los resultados es el costo del pescado, considerando que el más consumido es la reineta, cuyo kilo fresco puede rondar actualmente los 19.000 pesos en un supermercado (congelado, bordea los 12 mil pesos).

“Hace sentido que si la preferencia es un pescado caro, lo coman menos veces al mes, pero ahí la política pública tiene un rol de educar, porque la verdad es que la mayoría de los pescados son muy similares en aporte proteico, de vitaminas y de minerales, y hay muchas más opciones que se pueden consumir”, comenta la nutrióloga.

Y añade: “Solamente los pescados más grasos, como el salmón o el atún, se diferencian porque tienen más Omega 3, pero en cuanto a calidad de proteína y nutrientes todos son bien similares”.

Coincide Jaime Romero, profesor del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA) y director del Laboratorio de Biotecnología de esa institución, quien ha investigado sobre las propiedades nutricionales de los recursos del mar chileno y quien tampoco es parte del nuevo estudio.

## Mejores decisiones

“Vemos que la gente prefiere reineta en lugar de merluza que es más económica y tiene una buena cantidad de Omega3. Con 100 gramos de merluza se cubre la porción diaria recomendada. También estudiamos (en nuestras investigaciones) la cojinova, que igual es más económica y su aporte de Omega3 es bueno”, dice Romero.

Y agrega: “Podemos hacer políticas públicas en base a qué recursos hay disponibles en cada región y las propiedades que tienen”. De hecho, el trabajo también indagó en las especies más consumidas según la zona geográfica. En las regiones de Antofagasta, Arica, Atacama, Co-

quimbo, Metropolitana y Valparaíso, la reineta es el pescado más consumido, por ejemplo.

Mientras que en las regiones del Biobío y Nuble la preferida es la merluza, y en Los Lagos, el salmón. Respecto al consumo de mariscos, la investigación develó que en las regiones del norte como Antofagasta, Arica, Atacama y Coquimbo, el loco es el marisco más consumido.

Esto es distinto en la zona centro y sur del país, donde el chorito es el más popular. En tanto, en la Región Metropolitana, la apuesta en las preparaciones es la almeja.

Josh Donlan, fundador y director de ACS e investigador del Laboratorio de Ornitología de la Universidad de Cornell, comenta: “Establecer una base de referencia del consumo doméstico de productos del mar es un primer paso importante para mejorar la nutrición y la sostenibilidad (ver recuadro)”.

Gelcich opina que “además de entender lo que se consume, debemos pensar cómo darle valor a la diversidad que tenemos”.

El investigador puntualiza: “Ha habido una homogenización hacia los productos más conocidos o populares, pero cuando uno está en las caletas, ve una diversidad enorme que debemos poner de manifiesto y volver a rescatar”.