

Jurel y arándanos: Súper alimentos con gran presencia en Bío Bío y Ñuble

RIQUEZA NUTRICIONAL. Profesional pone en valor ambos alimentos y sus múltiples propiedades que ayudan a potenciar la salud de quienes los utilizan en sus respectivas dietas.

Héctor Díaz
 cronica@cronicachillan.cl

La potencia agroalimentaria de Ñuble y también de la región del Biobío, es la principal influencia en la implementación de un menú variado y nutritivo para los habitantes de ambos territorios y de todo el país, que durante cada temporada del año disfrutan de productos propios de cada zona y estación. En ese contexto, el arándano y el jurel son dos de los alimentos de alta valoración tanto productiva como nutricional para el consumo humano.

Tabitha Castro, nutricionista de la Universidad del Bío Bío (UBB) detalló que en el caso del jurel, este se considera como un "súper alimento", dado que es un pescado de carne azul, con alto contenido de Omega 3, el cual aporta beneficios como la disminución del colesterol y los triglicéridos en la sangre, fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades, apoya en el desarrollo del sistema nervioso y cerebral de los niños, fortalece la visión en los adultos entre otros beneficios.

"Es importante mencionar otras propiedades nutricionales que tiene el jurel al ser una buena fuente de minerales como el hierro, calcio, yodo y magnesio. Y también de vitaminas: D y B12, las que ayudan al cuerpo a absorber el calcio y juegan un papel importante en el sistema nervioso, muscular e inmunitario de las personas", dice Castro.

La profesional de la UBB menciona que "la recomendación de las nuevas Guías Alimentarias hacen hincapié en aumentar el consumo de pescados y mariscos. Lo ideal es consumirlo 2 o más veces a la semana. Nuestra zona se caracteriza por tener acceso a este tipo de pescado y el precio de éste pescado en particular es más barato que el resto de los pescados ofrecidos en el mercado".

CORONEL Y EL JUREL

Precisamente la región del Biobío, en particular la comuna de Coronel, se posiciona



ARÁNDANOS TIENEN MÚLTIPLES PROPIEDADES, COMO POR EJEMPLO REFORZAR EL SISTEMA INMUNE, SER ANTIOXIDANTE Y ANTIINFLAMATORIO.

como la capital del jurel, de la mano de Camanchaca, una empresa tradicional y con historia en el rubro, tal como valora su gerente comercial de pesca, Jorge Bernales.

"La producción de jurel inició hace más de 30 años, y desde entonces, la compañía ha logrado consolidarse entre los líderes en la industria. En 1990, construimos en Talcahuano nuestra primera planta de conservas. Actualmente, nuestra planta se encuentra en Coronel, comuna que produce el 90% de las conservas de jurel en Chile, lo que ha posicionado a esta localidad como la "capital mundial del jurel". Durante estas décadas, hemos trabajado para garantizar que nuestros procesos sean sostenibles, respetando las regulaciones ambientales y manteniendo los más altos estándares de calidad", explica Bernales.

Y es que la producción anual de conservas de jurel de Camanchaca ronda las 800.000 cajas, lo que se traduce en 19.200.000 unidades de conservas por temporada. Precisamente el jurel es una especie que es capturada



JUREL, ES FUENTE DE MINERALES Y VITAMINAS.

principalmente en el Biobío. "Estas zonas marítimas son ricas en biodiversidad y ofrecen condiciones óptimas para la pesca sostenible. Es una de las especies más importantes que procesamos, y es comercializado tanto a nivel nacional como internacional en América del Norte, Sudamérica, África, Europa y Asia",

apunta el gerente comercial de pesca.

Entre las especies con mayor participación en la pesca en Chile, destaca este recurso que en mayo de 2019 logró la certificación bajo el estándar del Marine Stewardship Council (MSC), lo que garantiza que es una pesquería responsable con el medio ambiente y per-

mite utilizar el sello azul en los productos industriales de consumo humano, convirtiéndolo en la pesquería certificada más grande de Latinoamérica. En simple, la pesca sostenible implica dejar suficientes peces en el mar, evitando la sobrepesca, para que su población se pueda reproducir de forma adecuada, renovándose de manera continua, manteniéndose saludable y productiva.

"Los principales productos de consumo humano en base a jurel son congelados y en el caso de Camanchaca además producimos conservas bajo la marca UNICO chileno en diversas versiones: al natural, sin sal agregada, con sala de tomates y con tomate picante y en dos formatos de 425 grs y 200 gramos", cerró.

ARÁNDANOS Y SUS PROPIEDADES

La nutricionista Tabitha Castro, menciona que otro alimento de múltiples propiedades para el organismo, es el arándano. Lo anterior, dado que contiene nutrientes como antioxidantes, Vitamina C, fibra y

agua, que refuerzan el sistema inmune y protegen la salud de nuestro corazón, cerebro, sistema urinario y digestivo. Lo que lo caracteriza por poseer propiedades antioxidantes y también antiinflamatorias.

"Dentro de algunos de sus beneficios destacan el prevenir el cáncer "Anticancerígeno" por su contenido de resveratrol, prevenir y/o enlentecer el deterioro cognitivo, prevenir y combatir las infecciones urinarias, controlar la hipertensión y mejorar la circulación en sangre al disminuir los niveles de triglicéridos y aumentar el colesterol "bueno" (HDL) en sangre, prevenir el estreñimiento y mejorar la digestión al modificar la consistencia de las deposiciones, regula niveles de "azúcar" en sangre. Beneficioso para las personas diabéticas", manifestó la profesional chillaneja.

En Ñuble es precisamente el arándano es una de las producciones que lideran el rubro frutícola, posicionando a la región como la segunda de mayor cantidad de arándanos producidos en Chile.

Así lo valora el presidente de la Asociación de Agricultores en Ñuble, Carlos González, quien además enfatiza la tendencia de productores de ir reconvirtiéndose de un fruto a otro, dentro de los cuales el arándano es el de mayor elección, lo que a su vez se equipara con el buen momento del precio a nivel internacional que se está pagando por este berries.

"El arándano está con un precio internacional muy fuerte, con un muy buen precio. Debido a la escasez de arándano a nivel mundial, solo hay incertidumbre respecto al cómo se comportará nuestra mayor competencia exportadora que es el mercado peruano", expresa el dirigente gremial.

González menciona que "Ñuble es la segunda región que más arándanos se tienen en Chile, con una mayor producción donde lo que puede implicar en la economía rural y regional".