

**RESGUARDOS PARA UNA INGESTA SEGURA**

# Pescados y mariscos jamás se deben cocer por menos de cinco minutos

Es la forma de estar seguros que muera la bacteria entérica *Vibrio parahaemolyticus*, que es uno de los grandes riesgos de consumir estos productos crudos o mal cocidos.

**POR NATALIA QUIERO SANZ**  
 natalia.quiero@diarioelsur.cl

Con un importante aporte de nutrientes, proteínas y ácidos grasos esenciales, y bajo contenido de calorías, el consumo de pescado se considera de gran beneficio y ocupa un lugar privilegiado entre los alimentos saludables, por lo que su inclusión en la dieta es un aspecto en el que suelen hacer hincapié los expertos.

De hecho, la nutricionista Bianca Florio, académica de Universidad de Las Américas, precisa que al compararse una porción de carne roja con una de pescado de igual gramaje, la primera aporta 390 calorías y la segunda 168. Así, asevera que la recomendación es comer pescados dos veces a la semana, sobre todo en un país como Chile, donde la extensa y rica costa hacen que sea irónico el bajo consumo de productos del mar en la población, pues no hay excusas para no hacerlo de manera habitual y limitarse a ciertas fechas en el año.

Es que es sabido que durante la semana santa, fecha relevante para los cristianos, el consumo de pescados y mariscos se incrementa incluso más allá de las creencias que sustentan la acción de eliminar por unos días las carnes rojas, pues muchos ya lo han asimilado como una tradición, al igual que las Fiestas Patrias y sus típicas preparaciones. Pero, consciente de lo anterior y considerando que los próximos días se celebra la festividad religiosa, la nutricionista reconoce la necesidad de sensibilizar a la población sobre los resguardos que se deben tener respecto a la compra y consumo de este tipo de productos.

**COMPRAR Y CONSERVAR**

Lo primero que destaca es que "es importante tener claridad de la procedencia del pescado o marisco que se va a consumir. Esto implica comprarlos en lugares autorizados y no en el comercio informal, ya que en este último no es posible verificar si se respetó la cadena de frío requerida para este tipo de alimento, que debido a su composición es muy delicada", así como tampoco cuentan con resolución sanitaria para su funcionamiento y el consumidor no tiene la certeza de que se han respetado las normas de buenas prácticas que resguarden la seguridad alimentaria.



Al comprar pescados y mariscos, el primer resguardo es hacerlo en el comercio establecido, para saber que se mantuvo la cadena de frío.

Agrega que lo ideal es preferir estos productos lo más natural posible, es decir, favorecer los frescos. Por eso, se refiere a la antelación con la que se deben adquirir pescados y mariscos, que si se van a mantener crudos y refrigerados (cerca de 4,4°C) para un pronto consumo no debería ser más de dos días, mientras que congelados (-17° como mínimo) pueden conservarse durante semanas e incluso meses. Siguiendo esa línea, la nutricionista y directora de Nutrición y

Dietética de la Universidad del Desarrollo Victoria Halabí, cuenta que el pescado crudo congelado debe consumirse en un plazo de 3 a 6 meses y los mariscos de 3 a 12 meses, recalando que nunca hay que dejar "los pescados y mariscos fuera del refrigerador durante más de dos horas", mientras que el pescado enlatado comercialmente como el atún puede conservarse en la despensa por hasta cuatro años.

**EL GRAN RIESGO**

La importancia de tomar los mencionados resguardos radica en los riesgos que tiene una adquisición irresponsable de pescados y mariscos, y el consumo de productos en mal estado o con una preparación inadecuada, respecto a lo que la profesional recalca con fuerza que siempre se deben comer cocidos.

"Consumir pescados y mariscos crudos o mal cocidos aumentan la probabilidad de encontrar la *Vibrio parahaemolyticus*. Es una bacteria entérica, cuyo hábitat natural son las costas marinas, pues requiere sal para su desarrollo. En la época de calor se encuentra en las

aguas litorales y mariscos bivalvos, mientras que en la época fría se encuentra en los sedimentos marinos", advierte.

Sobre el cuadro, detalla que el periodo de incubación es de 12 a 24 horas, luego del cual se produce una enteritis y si bien aclara que rara vez se llega a una gravedad que sea causa de muerte, la manifestación es molesta y dolorosa y se caracteriza por diarrea acuosa y cólicos abdominales, junto a náuseas, vómitos, fiebre y cefalea, los que pueden darse como síntomas leves y de corta duración, donde hace fundamental la hidratación, pero que también pueden ser más severos y requieren de atención en un centro de salud.

Una manipulación inadecuada, donde por ejemplo se mezclen productos crudos con cocidos, no se limpien las superficies ni los utensilios o no haya un adecuado lavado de manos, también expone a riesgos como el desarrollo de una enfermedad de transmisión alimentaria.

**LA CORRECTA COCCIÓN**

Victoria Halabí comenta que so-

lo un tiempo de cocción superior a los cinco minutos de pescados y mariscos asegura que la *Vibrio parahaemolyticus* no permanezca viva, por lo que también releva que es un error pensar que previo a consumir este tipo de productos basta con lavarlos o que añadir jugo de limón es una técnica de cocción. Ese es un error.

Por el contrario, cuenta que para saber si los productos están cocidos hay que fijarse en distintos aspectos, detallando que "en los pescados la carne debe verse opaca y separarse fácilmente con un tenedor; en los camarones y langostas la carne se vuelve perlada y opaca; mientras que en almejas, machas y ostras las conchas se abren durante la cocción", por lo aconseja eliminar aquellas que se abran.

Si es que no se consumió toda la porción de pescados y mariscos cocidos, la nutricionista aconseja dejarlos enfriar para refrigerar lo restante y consumirlos en un periodo máximo de 12 horas. De lo contrario, también se incrementan los riesgos para la salud y la posibilidad de desarrollar un cuadro digestivo de distinta intensidad y grave-

*Consejos para saber si están en buen estado*

Teniendo a la base que los productos del mar se han comprado responsablemente en el comercio establecido, la nutricionista Victoria Halabí cuenta que existen diversas consideraciones para cerciorarse que se está frente a un alimento en buen estado o que es un establecimiento que dé seguridad:

-Se deben comprar pescados y mariscos solo si están refrigerados o en exhibición sobre una capa gruesa de hielo fresco que no se esté derritiendo. "De preferencia en una caja o bajo algún tipo de cubierta", apunta.

-El pescado no debe tener olor desagradable, agrio ni parecido al amoníaco, sino que el característico fresco y suave. Sus ojos deben ser claros y sobresalir un poco, y la carne del pescado entero y los filetes deben ser brillantes y tener agallas de color rojo brillante, sin sustancia lechosa. "Es importante que la carne vuelva a su lugar luego de presionarla", advierte.

-Los mariscos como almejas, ostras y choros no deben tener conchas rotas o agrietadas; y tampoco se deben comprar aquellos bivalvos a las que no se les cierran las conchas cuando se toquen.

-Para crustáceos como jaibas y langostas hay que comprobar si se mueven sus patas. "Muertos se descomponen muy rápido, por tanto hay que comprarlos vivos", recalca Halabí.

-La carne de los camarones debe ser translúcida y brillante, con poco o sin olor.

-Los envases de pescados y mariscos congelados no deben tener trozos de hielo o escarcha en su interior, porque dice que esto levanta sospechas de que hayan "sido almacenados por mucho tiempo o haber sido descongelados y vueltos a congelar".

dad. Por último, como recomendaciones básicas de una alimentación saludable, Victoria Halabí aconseja evitar las preparaciones fritas y preferir las técnicas de cocción al vapor, parrilla, horno o agua; y que en el caso de elegir productos enlatados (en conserva) siempre sean la alternativa al agua y bajos en sodio.

