

## Opinión

Miércoles 13 abril de 2022 | 16:48

## Alimentación segura en Semana Santa

COLUMNA DE OPINIÓN

Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile

Por Tu Voz



Se puede decir que una de las fechas de mayor tradición familiar es Semana Santa, no solo por ser un periodo de reflexión, sino porque conlleva algunos cambios en la rutina de alimentación.

Por un lado, está el consumo de los huevitos de chocolate que fascinan a los niños y, por otro, muy favorable para nuestra salud, el aumento considerable en la ingesta de pescados y mariscos, los cuales contienen proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos omega 3, vitaminas A, B y D, además de minerales como hierro, zinc y yodo. Sin embargo, para consumirlos de manera segura, hay una serie de recomendaciones que se deben considerar, sobre todo que en la actualidad realizamos muchas de nuestras compras de manera online.

Al respecto, siempre se debe comprar a un proveedor establecido que cuente con autorización sanitaria y cumpla con toda la normativa vigente, asegurando que el producto mantenga su valor biológico y organoléptico en todo el proceso, desde la adquisición hasta la entrega al consumidor. En el caso de los refrigerados o congelados, como mariscos y pescados, es necesario asegurar que haya mantenido la cadena de frío, ya sea en contenedores térmicos o en vehículos refrigerados.

Si compramos de manera directa, debemos fijarnos que el pescado tenga los ojos brillantes, agallas rojas, piel húmeda y firme, y no poseer mal olor. Se debe refrigerar lo más pronto posible y si se va a consumir después de dos días de la compra, se recomienda su congelación. Para descongelarlo, se debe pasar del freezer al refrigerador la noche anterior.

También hay que tener presente que los productos del mar pueden tener microorganismos patógenos, bacterias, virus y parásitos, por lo que se recomienda consumirlos cocidos a la plancha, vapor o incluso frito con moderación. Deben ser sometidos a una temperatura de al menos 60 a 65°C para asegurar la eliminación de patógenos que puedan causar alguna enfermedad.

En cuanto al uso del limón, es necesario aclarar que su uso no es un método de cocción, ya que el ácido produce un efecto químico a nivel de proteínas que cambia la apariencia del pescado, simulando el color de un pescado cocido, sin embargo, no es capaz de eliminar posibles parásitos o microorganismos presentes que podrían enfermar a toda la familia.

En el caso del ceviche, la técnica más indicada consiste en introducir pescado 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.

El consumo de pescados debería ser de manera regular durante todo el año y no solo en estas fechas, se recomienda la ingesta de pescados grasos al menos dos veces a la semana para obtener el omega 3 que necesita nuestro organismo y, a la vez, disminuir el consumo de carnes rojas.

Karla Cárdenas, académica Carrera de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas Sede Concepción.