Experta explica consideraciones que se deben tener ante el consumo de pescados y mariscos

Analista del Laboratorio ASISTEC-PUCV advirtió que son muy perecibles, debido a su alto contenido proteico y gran disponibilidad de agua, llegando a ser un medio ideal para la proliferación de bacterias, incrementando a su vez la probabilidad de intoxicación.

En Semana Santa el consumo de pescados y mariscos es la opción preferida por los chilenos, esto se debe a la tradición popular y también al aporte nutricional que estos brindan. Por ello cabe destacar que son una fuente rica en proteínas, minerales, vitaminas y ácidos grasos poliinsaturados, pero se debe considerar que son alimentos muy perecibles, debido a su alto contenido proteico y gran disponibilidad de agua, llegando a ser un medio ideal para la proliferación de bacterias, incrementando a su vez la probabilidad de intoxicación, según explicó la ingeniera en Gestión de la Calidad Romina Bravo Bahamondes, quien es encargada de Microbiología del Laboratorio ASISTEC de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV).

Si bien la Seremi de Salud en estas fechas intensifica las fiscalizaciones por el aumento de consumo de productos del mar, es de gran importancia que el consumidor tome todos los resguardos para evitar la intoxicación alimentaria por pescados y mariscos, ya que es una de las más nocivas y los síntomas pueden comenzar en horas o días posteriores al consumo de estos alimentos contaminados.

“El momento en que ocurren los síntomas depende, en parte, de

la causa de la intoxicación y de la cantidad de alimentos que consumió. Los síntomas pueden incluir: **adormecimiento de extremidades, palpitaciones, fiebre, diarrea y vómito**. Si la persona presenta cualquiera de estos síntomas se recomienda acudir inmediatamente a un centro de salud", planteó Bravo.

La especialista del Laboratorio ASISTEC – PUCV agregó que con el propósito de mantener la salud de la población durante Semana Santa, se debe tener especial cuidado en la preparación de pescados y mariscos: "En lo posible evitar el consumo de estos alimentos crudos, con el fin de prevenir la contaminación con patógenos tales como virus causantes de hepatitis, bacterias del género Vibrio y otros posibles contaminantes".

Bravo detalló que las intoxicaciones por el Vibrio Parahemolítico han disminuido bastante en Chile, debido a que, se conoce su mecanismo de transmisión, el cual es producido principalmente por el consumo de mariscos crudos o mal cocidos como también por contaminación cruzada, pero recordó que se deben mantener todas las consideraciones ante el consumo de estos productos.

Por otra parte, subrayó que actualmente el país se encuentra con alerta de "Marea Roja" este es un "Fenómeno Algales Nocivos" (FAN), caracterizados por un aumento excesivo en el número de algas microscópicas que producen un veneno que afecta al ser humano y a los animales. Estos compuestos son acumulados en los mariscos y permanecen en ellos, independientemente de cómo sean consumidos, cocidos o crudos. Por ello, dijo, no se deben consumir mariscos que se encuentren en zonas de alerta de "Marea Roja".

Entre las principales recomendaciones que entregó Romina Bravo es evitar la compra de pescado fileteado, "pues ello podría inducir a engaño al no poder revisar que la carne esté dura y no se desprendan las espinas". Además, para evitar el riesgo de intoxicación se sugiere consumir los pescados y mariscos

cocidos. “El proceso de cocción más óptimo se logra con temperaturas de seguridad de a lo menos de 60º C. El limón no reemplaza la cocción de los alimentos, sólo produce cambios químicos en las proteínas que los componen y no elimina los microorganismos que puedan presentar”, enfatizó.

Otras recomendaciones a los consumidores:

· Se sugiere que el consumidor ocupe todos sus sentidos a la hora de comprar estos productos enfatizando el especial cuidado en las características físico-organolépticas:

a) aspecto general: buen aspecto, pigmentación bien definida, mucosidad cutánea escasa, transparente, sin signos de descomposición.

b) olor: fresco a mar o algas frescas

c) consistencia muscular: superficie rígida, que no se hunde a la presión del dedo, o bien si lo realiza, retorna de inmediato a su condición normal.

d) ojos: el globo ocular convexo llena la cavidad orbitaria o bien se presenta ligeramente hundido.

e) branquias: color rojo brillante, olor propio o neutro.

· Los mariscos con doble concha (bivalvos), deben estar vivos al momento de su compra. Esto significa que las conchas deben encontrarse semi abiertas y al momento de tocarlas éstas se cierran rápidamente.

· La compra de pescado fileteado se debería evitar, pues ello podría inducir a engaño al no poder revisar las características anteriormente señaladas. En el caso de estos filetes, debemos ser cuidadosos en revisar que la carne esté dura y no se desprendan las espinas.

· Se recomienda comprar en el comercio establecidos y

con resolución sanitaria, que cumplan las condiciones higiénicas y que se visualice que los productos se encuentran en vitrinas refrigeradas.

· El pescado fresco debe estar refrigerado (por debajo de los 5°C) y eviscerado. De no consumir el producto de inmediato, se debe mantener refrigerado hasta el momento de su consumo.

· Se debe cumplir con las condiciones de higiene (lavado de manos, uso de agua potable, superficies limpias y evitar la contaminación cruzada) al momento de su manipulación.

· Para evitar el riesgo de intoxicación se sugiere consumir los pescados y mariscos cocidos. El proceso de cocción más óptimo se logra con temperaturas de seguridad de a lo menos de 60º C. El limón no reemplaza la cocción de los alimentos, sólo produce cambios químicos en las proteínas que los componen y no elimina los microorganismos que puedan presentar.

· De acuerdo con lo señalado en el manual de conservación de los alimentos de la OMS se aconseja evitar el contacto entre alimentos cocidos y crudos con el fin de prevenir la contaminación cruzada.

· No consumir mariscos que se encuentren en zonas de alerta de “Marea Roja”.

· No consumir estos productos si ya ha superado su vida útil.

· Los pescados y mariscos no son la única opción de alimentos en estas festividades, el consumo de verduras y legumbres también es una buena opción al momento de elegir el menú.