Recomendaciones para el adecuado consumo de productos marinos durante el Viernes Santo

Dado que la demanda de estos alimentos crece considerablemente en esta fecha, la académica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Lorena González, se refirió a las características de higiene que hay que considerar, tanto a la hora de adquirir productos del mar como al momento de su preparación.

Se acerca Viernes Santo y una práctica común es el consumo de pescados y mariscos. Ante la alta demanda, los precios tienden a elevarse y junto a ello surgen las recomendaciones de su manipulación y preparación para así evitar enfermedades.

Uno de los primeros factores a considerar es asegurarse de su frescura al momento de adquirirlos. En ese sentido, Lorena González, académica de la Escuela de Alimentos de la PUCV, señaló que para el caso de los pescados es importante que no tengan un olor distinto al del mar y observar que los ojos no estén hundidos, que las agallas sean rojas, que las escamas estén bien adheridas a la piel y que la carne esté firme. En el caso de los mariscos, también es importante considerar el olor y que las conchas estén cerradas.

Otro factor a considerar es adquirir los alimentos en lugares autorizados. Agregó que éstos deben "respetar las condiciones de higiene, en especial la limpieza durante el fileteado de los pescados, pues muchas veces los espacios donde se realiza se encuentran sucios o contaminados por las propias características de la materia prima cruda". Por ello, dijo, "es imperativo el consumo de pescados y mariscos cocidos, porque la temperatura de cocción elimina el peligro microbiológico".

La preparación de estos productos marinos también requiere especial cuidado, por lo que la recomendación principal es aplicar buenas prácticas de elaboración, como "las operaciones de limpieza, las condiciones de higiene del lugar en donde se prepararán los productos y la higiene personal de quienes manipulan los alimentos". Estas medidas son importantes también para pescados y mariscos congelados, enlatados, deshidratados o ahumados, precisó la académica.

Al margen de los cuidados que hay que tener al momento de consumir productos del mar, sobre todo en una fecha donde la demanda crece considerablemente, Lorena González también se refirió a las bondades o beneficios que estos alimentos entregan a las personas desde el punto de vista nutricional. En ese sentido, destacó que "los pescados y mariscos aportan ácidos grasos omega-3 de cadena larga. Estos nutrientes cumplen un papel protector ante enfermedades de tipo cardiovascular, como también enfermedades neurodegenerativas. También son importantes para la correcta función visual".