

Como escoger un buen pescado

Pescadores industriales instan al consumo de mariscos y pescados

En el contexto de la Semana Santa, se destacan los beneficios nutricionales de los alimentos marinos y el constante aumento en la ingesta de los mismos durante la última década. Además, los industriales brindan consejos prácticos a los consumidores para escoger pescados en buen estado.

Destacando el aumento sostenido en el consumo de alimentos del mar en Chile durante la última década, y en el contexto de una nueva Semana Santa, el presidente de la Sociedad Nacional de Pesca (Sonapesca) y de la Asociación de Industriales y Armadores Pesqueros de la Región de Coquimbo (AIP), Osciel Velásquez, formuló una invitación a la comunidad regional a ingerir mariscos y pescados, aprovechando así sus numerosos beneficios.

En efecto, el consumo de productos marinos ha subido en Chile desde aproximadamente 13,2 kilogramos per cápita en 2013 a 16,8 en la actualidad, acercándose paulatinamente al promedio mundial de 20 kilos per cápita. Buena parte de este crecimiento se debe a iniciativas de la industria pesquera nacional tendientes a diversificar los formatos de venta disponibles al público e incorporar los pescados y mariscos a los programas de alimentación escolar.

¿Llamar a la población a consumir más productos del mar, porque son sanos, nutritivos, aportan Omega 3, y ver que hoy día hay más pescado a disposición de los chilenos. Estamos recuperando nuestras pesquerías, es un trabajo que realmente ha hecho la industria. La prueba de fuego fue durante la pandemia, en la cual la industria pudo colocar más productos, como congelados y latas; hoy tenemos más productos, por algo el consumo ha subido a 16,8 kilogramos per cápita?

Cabe destacar que, entre otros aportes, los recursos marinos son fuente natural de yodo, esencial para el desarrollo neurocerebral de los niños, el control de la hipertensión arterial y la producción de hormonas tiroideas. En cuanto a los ácidos grasos Omega 3 abundantes especialmente en pescados grasos de agua fría, como salmón, caballa, atún y sardinas, éstos contribuyen a mantener la presión arterial, así como a disminuir la acumulación de colesterol y la presencia de triglicéridos en el cuerpo humano. Por lo demás, la pesca genera una huella de carbono más baja que la producción de carnes rojas, como vacunos y ovinos

¿CÓMO ESCOGER BUEN PESCADO?

Por otra parte, los gremios de la pesca llamaron al público a respetar las vedas y tallas mínimas de venta, fomentando así la sustentabilidad de los recursos marinos, y brindaron consejos prácticos para escoger pescados en buen estado:

Un pescado fresco nunca tiene mal olor. Si lo tiene, probablemente no estuvo bien refrigerado.

Las escamas deben estar pegadas a la piel, no deben caerse y deben estar brillantes.

Presionar con los dedos la piel del pescado. Si regresa a su forma original, está fresco; si, en cambio, se queda marcado, es señal de que se descompondrá pronto.

Los ojos del pescado deben estar brillantes y transparentes, y no hundidos.

Las branquias deben estar color rojo brillante en lugar de gris.