



Consumo de pescado y seguridad sanitaria

El verano modifica rutinas, horarios y también la forma de alimentarse. Con temperaturas altas, el cuerpo suele pedir comidas más livianas, frescas y fáciles de digerir. En ese escenario, los pescados y mariscos aparecen como una alternativa atractiva, tanto por su perfil nutricional como por su versatilidad en la cocina. Sin embargo, su consumo también exige atención y responsabilidad, especialmente desde el punto de vista sanitario.

Desde lo nutricional, estos alimentos aportan proteínas de alta calidad, capaces de cubrir las necesidades diarias del organismo sin sobrecargar la digestión. A ello se suma el contenido de ácidos grasos omega-3, particularmente presente en pescados grasos como el salmón, el jurel o la caballa. Estos nutrientes contribuyen a la salud cardiovascular, ayudan a regular procesos inflamatorios y favorecen el funcionamiento cerebral, aspectos relevantes en una época del año marcada por mayor actividad física y exposición al calor. El aporte de vitaminas y minerales también es significativo. La vitamina D

y la vitamina B12 participan en la salud ósea, muscular y neurológica, mientras que minerales como yodo, zinc y selenio apoyan el sistema inmune y el metabolismo. Todo esto convierte a pescados y mariscos en alimentos coherentes con las necesidades del verano, siempre que se consuman de forma segura.

Y ahí está uno de los puntos críticos. El aumento de las temperaturas eleva el riesgo de contaminación y de enfermedades transmitidas por alimentos. Mantener la cadena de frío desde la compra hasta el consumo no es un detalle técnico, sino una condición básica. Elegir productos de origen conocido, conservarlos a temperaturas adecuadas y asegurar una cocción completa reduce de manera significativa los riesgos asociados a bacterias, virus o parásitos.

La idea de que el limón "cocina" o vuelve seguro un pescado crudo sigue muy instalada, pese a que no elimina microorganismos cuando ya existe proliferación. Por eso, frente a cualquier duda sobre el origen o la conservación,

las preparaciones crudas debieran quedar fuera. El verano invita a relajarse, pero no a descuidar prácticas básicas de higiene alimentaria.

En la cocina, las posibilidades son amplias y no requieren elaboraciones complejas. Preparaciones al horno, a la plancha o al vapor, acompañadas de verduras de estación, permiten platos sabrosos y equilibrados. El uso moderado de aceite de oliva y la reducción de frituras o salsas pesadas ayudan a mantener un perfil más liviano, acorde a la temporada.

Consumir pescados y mariscos en verano puede ser una decisión acertada para la salud y el disfrute, siempre que vaya acompañada de información, criterio y cuidado. La combinación entre buena nutrición y prácticas seguras es la que permite que estos alimentos cumplan su promesa de bienestar, sin transformar una comida placentera en un problema evitable.

**Claudia Rojas, académica Escuela de
Nutrición y Dietética UNAB**