

## **Docente de Unillanos hace recomendaciones para la compra de pescado en Semana Santa.**

**Villavicencio, abril 14 de 2014.** Ante el aumento que presentan la cifras de consumo y compra de pescado durante esta Semana, el doctor Alfredo Arias Castellanos, investigador de la Universidad de los Llanos, señala algunas recomendaciones para tener en cuenta a la hora de comprar este alimento.

“Lo primero es consumir los pescados de la región, al compra pescado fresco, se debe tener en cuenta su frescura, los ojos deben ser traslucidos y la agalla debe ser roja, no debe ser desteñida, amoratada, pues este es el signo más preciso de la frescura del animal, así que si no la tiene es mejor que no lo compre”, explicó Arias Castellanos.

Respecto al pescado seco, el experto subrayó “es mejor cerciorarse que esté totalmente seco, no debe tener insectos en su musculatura pues estos son indicios de un mal almacenamiento o transporte. Sin embargo, este puede ser consumido, pero su sabor cambia y no es de muy buena calidad”.

Cada colombiano consume en promedio nueve kilogramos de pescado al año, ocupando el octavo lugar en Suramérica, por ello exhortó a consumirlo mínimo una vez cada semana debido a su completo y saludable contenido proteínico; tienen grasas no saturadas útiles a la hora de bajar el colesterol y controlar los triglicéridos, entre otros beneficios para la salud.

Por su parte la Universidad de los Llanos desde sus grupos de investigación trabaja en pro del estudio y análisis de problemáticas de la acuicultura a nivel regional y nacional para brindar asesoramiento y soporte a productores, consumidores y comunidad científica.

