

Ostión

Saludable Producto Gourmet del Norte Chileno

El ostión que se cultiva en el norte chileno (*Argopecten purpuratus*) es un molusco de alta demanda en el mercado internacional. Se consume principalmente congelado y en menor proporción fresco-refrigerado. El 95% de la producción se exporta y sólo un 5% se destina al consumo interno. Los principales destinos de exportación son los países europeos, siendo Francia el mayor consumidor (87% del volumen exportado), seguido de Italia (6,5%) y España (3,3%). El monto total de las exportaciones en 2008 fue de 2.922 toneladas lo que significó un ingreso de US\$ 33,2 millones. El cultivo del ostión en Chile se concentra principalmente en las regiones de Atacama (28%) y de Coquimbo (70%), las que representan en conjunto el 75% de las exportaciones totales. Esto significa una importante actividad económica para estas regiones, siendo la Región de Coquimbo la que concentra la mayor actividad ya que en ella el ostión es el principal, producto acuícola, particularmente, en la Bahía de Tongoy y Guanaqueros dónde genera un importante

número de empleos directos e indirectos. La producción nacional no está exenta de competencia, siendo Perú el principal oferente con precios muy competitivos y en menor medida los propios países europeos y algunos países asiáticos.

El ostión, y los mariscos en general, siempre han sido considerados como productos gourmets por su sabor, palatabilidad, apariencia y más secundariamente por algunos mitos sobre sus supuestos poderes “afrodisíacos”, por lo cual, no son productos de consumo masivo, como lo son los peces de captura o de cultivo. Por este motivo, la investigación sobre las propiedades nutricionales de los productos del mar se ha centrado principalmente en los peces, siendo más escasa la información sobre los mariscos y en particular sobre los moluscos. Sin embargo, la reducción de la captura mundial de peces, el aumento de los precios de los productos y subproductos que se obtienen de estos, (harina y aceite) y las recomendaciones de limitar su consumo en algunos grupos

etarios (como es el caso de las embarazadas y alérgicos) ha llevado a que el consumo de pescado a nivel mundial se reduzca. En nuestro país el consumo no es superior a 5-6 kg año/cápita, muy por debajo de las recomendaciones, siendo mucho menor aún en la población infantil. Por este motivo, hoy en día se valoriza cada vez más a los mariscos como una alternativa nutricional de muy buena calidad y de cada vez mayor disponibilidad debido a la creciente actividad de cultivo de estos animales. Dentro de la amplia variedad de mariscos con que cuenta nuestro país, y particularmente de moluscos, el ostión es uno de los más apreciados.

Las partes blandas comestibles del ostión la constituyen el músculo abductor (o tallo) y las gónadas (también llamadas “coral”) con lo cual desde el punto de vista de su consumo se identifican como “ostión con coral” y “ostión sin coral”, lo que determina una composición química y nutricional diferente. Por este motivo, surgió el interés de realizar una caracterización de la composición nutri-


cional del ostión del norte chileno. Para esto, se obtuvieron muestras de ostiones con coral y sin coral procedentes de dos Centros de Cultivo de la Cuarta Región ubicados en las localidades de Guanaqueros y Tongoy y de otro Centro de Bahía Inglesa. Las muestras fueron procesadas y analizadas en los Laboratorios del INTA de la Universidad de Chile, y los resultados de estos análisis, así como la trascendencia nutricional de estos, se comentan a continuación. El análisis proximal del ostión con coral y sin coral muestra un interesante contenido proteico (15 g/100g en promedio) y un muy bajo contenido de lípidos, especialmente en el ostión sin coral. Sin embargo, los lípidos tienen una composición muy interesante, particularmente por su alto contenido de ácidos grasos omega-3, principalmente ácido eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA). Un aspecto que siempre es motivo de discusión se refiere al “alto aporte” de colesterol de los mariscos en general, lo cual ha motivado a algunos profesionales de la salud y la nutrición a recomendar el restringir el consumo de mariscos. Sin embargo este concepto puede ser desmitificado en el caso del ostión. Generalmente, lo que se expresa como resultado es colesterol, pero lo que se evalúa analíticamente son esteroides dentro de los cuales está el colesterol y diferentes fitoesteroides, esto es esteroides de origen vegetal.

Aunque en el estudio se evaluaron, además, otros parámetros analíticos (contenido de vitaminas y de minerales) por razones de espacio se comentarán solamente los resultados expuestos. Tanto el ostión con coral como sin coral tienen un muy bajo contenido de lípidos, sin

embargo estos pueden calificarse como de muy buena calidad nutricional, por su alto aporte de ácidos grasos omega-3 (EPA y DHA) ampliamente reconocidos por sus efectos protectores de la salud cardiovascular y del sistema nervioso y visual. El consumo de una porción de 100 g de ostión con coral (5 a 8 unidades) aporta más del doble (425 mg) de ácidos grasos omega-3 que la recomendación de consumo diario (200 mg) de estos importantes nutrientes. Un aspecto muy destacable, se relaciona con el contenido de esteroides. Habitualmente se considera que el consumo de mariscos aporta altos contenidos de colesterol, lo cual es cierto en algunos de ellos, pero no en el caso del ostión, tanto con, como sin coral. Una porción de ostiones con coral aporta solo 58 mg de colesterol, esto es una cantidad similar al aportado por una porción similar de trucha o salmón (57 mg). Hay que recordar que un huevo (50 g en promedio) aporta en promedio 300 mg de colesterol. La figura 3 muestra el contenido de colesterol de alimentos de consumo habitual y donde se puede apreciar el bajo aporte de colesterol del ostión. Más destacable es el alto contenido de fitoesteroides, ya que en el ostión con coral constituyen el 29% del total de esteroides y en el ostión sin coral el 34%. Los fitoesteroides son reconocidos productos hipocolesterolémicos, esto es su consumo inhibe la absorción del colesterol en el tubo digestivo. Entonces, el consumo de ostión, aunque aporte colesterol, este será muy poco absorbido (menos del 30%) debido a la presencia de los fitoesteroides. Esta es una “ventaja” muy particular de los ostiones.

Otra característica nutricional del ostión es que su proteína es de muy buen valor

biológico, especialmente por su aporte del aminoácido esencial triptófano. El bajo aporte de carbohidratos (1,2 g/100g para el ostión con coral y 2,7 g/100g para el ostión sin coral) lo transforma en un alimento con muy bajo índice glicémico, lo cual es muy valorado debido a los altos índices de diabetes que actualmente presenta la población. El ostión es también una muy buena fuente de micronutrientes (vitaminas y minerales), destaca el aporte de vitamina B12 (cobalamina) (33% del requerimiento diario) un importante protector de la salud cardiovascular; el aporte de magnesio (19% del requerimiento diario) y de potasio (12% del requerimiento diario), ambos minerales están relacionados con el control de homeostasis vascular, el equilibrio hidrosalino y la función del sistema nervioso y muscular. A todo esto se suma a las importantes características nutricionales del ostión ya expuestas en relación a su muy buen aporte de ácidos grasos omega-3, y su bajo aporte de colesterol, el que además se ve compensado por el importante aporte de fitoesteroides. En resumen, el comer ostiones, ya sea con coral, o sin coral, no debe ser considerado un “placer culpable” todo lo contrario, sería un “placer saludable”.

El estudio analítico completo, al cual se hace referencia en esta comunicación, fue financiado por el Gobierno Regional de la Región de Coquimbo y patrocinado por la Asociación de Productores de Ostras y Ostiones de Chile (APOOCH). 

Alfonso Valenzuela, Carmen G. Yáñez y Constanza Golusda
Centro de Lípidos y Asistencia Técnica
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA)
Universidad de Chile