



Pescados y mariscos: Cómo seleccionarlos y servirlos de manera segura

Octubre es el Mes Nacional del Pescado y el Marisco y una buena ocasión para resaltar la importancia de los pescados y mariscos como parte de una dieta saludable. Como con cualquier comida, el manejo saludable de pescados y mariscos es importante para reducir el riesgo de **enfermedades transmitidas por los alimentos** (llamadas comúnmente intoxicaciones por alimentos).

Aprenda más en:

<http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm283273.htm>

La **Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés)** le recuerda seguir las siguientes recomendaciones sobre la seguridad básica en cuanto a la compra, almacenamiento y preparación de pescados y mariscos.

Compre acertadamente: Pescados y mariscos frescos

Solo compre pescados o mariscos frescos cuando estén refrigerados o en exhibición sobre una capa gruesa de hielo que no se esté *derritiendo*, preferiblemente en una caja o bajo algún tipo de cubierta. Esté alerta a estas señales que indican la frescura:

Pescados:

- El pescado debe tener un olor fresco o suave; su olor no debe ser malo, agrio o parecido al amoníaco.
- Los ojos del pescado deben ser claros y sobresalir un poco.
- La carne del pescado entero y los filetes debe ser brillante y firme y tener agallas de color rojo brillante sin baba.
- La carne debe regresar a su estado normal luego de presionarla.
- Los filetes de pescado no deben presentar una descoloración, un oscurecimiento o resecamiento en los bordes.

Mariscos:

- Busque etiquetas o rótulos en los mariscos frescos (en la concha) y en los contenedores o envases de los mariscos desbullados (sin concha) que incluyan el **número de certificación** del procesador. Esto significa que el marisco fue cosechado y procesado en conformidad a los controles nacionales de seguridad de mariscos de la FDA.
- Deseche las almejas, ostras, y mejillones cuyas conchas estén agrietadas o rotas.
- Las almejas, ostras y mejillones vivos se cierran cuando se le golpea ligeramente a la concha. Si no cierran, no los escoja.
- Las langostas y cangrejos vivos deberían mover un poco las patas. Debido a que se descomponen rápidamente después de muertos, solo se deben escoger y preparar las langostas y cangrejos vivos.



Compre acertadamente: pescados y mariscos congelados

Los pescados y mariscos congelados se pueden descomponer si se descongelan durante el transporte y se dejan a temperaturas tibias durante demasiado tiempo. Siga estas recomendaciones cuando selecciona pescados o mariscos congelados:

- No compre pescados o mariscos congelados si el envase está abierto, roto o tiene los bordes aplastados.
- No compre paquetes que estén ubicados arriba de la "línea de congelación" o en la parte superior de la caja del congelador.
- No compre envases que tengan señales de escarcha o cristales de hielo, lo que puede significar que el pescado ha estado almacenado durante mucho tiempo o que se descongeló y volvió a congelar.

Almacene de forma adecuada

Coloque los mariscos o pescados sobre hielo, en la nevera (si se usarán dentro de dos días) o en el congelador inmediatamente después de su compra. Si se van a congelar, envuélvalos bien en papel para congelar a prueba de humedad o papel aluminio para evitar fugas de aire.

Prepare de forma segura

La mayoría de los pescados y mariscos se deben cocinar hasta alcanzar una temperatura interior de 145 grados F y hay que examinarlos en más de un lugar para determinar que están listos. Si no tiene un termómetro, hay otras maneras de hacerlo:

- *Pescados*: La carne debe verse opaca y separarse fácilmente con un tenedor.
- *Camarones y langostas*: La carne será perlada y opaca
- *Vieiras*: La carne se ve blanca lechosa, u opaca y firme
- *Almejas, mejillones y ostras*: Las conchas se abren durante la cocción (deseche las que no se abren)

Contacto: Medios: 1-301-796-4540 Consumidores: 1-888-SAFEFOOD (llamada gratuita)