INFORMACIÓN SOBRE
ALIMENTOS
De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Pescados y mariscos frescos y congelados

EXAMINEME
Entre a nuestra Biblioteca de Recursos de Educación

Cómo seleccionarlos y servirlos de manera segura

Los pescados y mariscos contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales que son parte importante de una dieta saludable. De hecho, una dieta balanceada que incluye diversos pescados y mariscos puede contribuir a una buena salud cardíaca y ayudar a que los niños crezcan y se desarrollen apropiadamente. Sin embargo, tal como sucede con todos los tipos de alimentos, es importante manipular los pescados y mariscos de manera segura para reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, llamadas comúnmente "intoxicaciones por alimentos". Siga las recomendaciones básicas sobre la seguridad de los alimentos en cuanto a la compra, preparación y alma de pescados y mariscos; así usted y su familia podrán disfrutar sin riesgos del buen sabor y la c nutrición que entrega este tipo de alimentos.

Compre de manera acertada

Pescados y camarones frescos

Compre solamente el pescado que esté refrigerado o en exhibición sobre una capa gruesa de hielo fresco que no se esté derritiendo (de preferencia en una caja o bajo algún tipo de cubierta).

- El pescado debe tener un olor fresco y suave; no debe tener olor malo, agrio ni parecido al amoníaco.
- Los ojos del pescado deben ser claros y sobresalir un poco.
- La carne del pescado entero y los filetes deben ser brillantes y tener agallas de color rojo brillante, sin sustancia lechosa.
- La carne debe volver a su lugar luego de presionarla.
- Los filetes de pescado no deben presentar una decoloración, un oscurecimiento ni un resecamiento en los bordes.
- La carne de los camarones debe ser translúcida y brillante, con poco o sin olor.
- Algunos pescados y mariscos refrigerados pueden tener indicadores de tiempo y temperatura en el envase, que muestran si el producto se almacenó a la temperatura apropiada. Fíjese siempre en esos indicadores, si los hay, y compre los pescados y mariscos solamente si el indicador muestra que el producto es seguro para el consumo.

Selección de mariscos

Siga estas pautas generales para elegir mariscos de manera segura:

1. **Fíjese en la etiqueta:** Busque los rótulos en las bolsas o contenedores de los mariscos vivos (en la concha) y las etiquetas en los contenedores o envases de los mariscos desbullados. Esos rótulos o etiquetas contienen información específica acerca del producto, como el número de certificación del procesador. Esto significa que los mariscos se recolectaron y procesaron de conformidad con los controles de seguridad nacionales de mariscos.
2. **Deseche los que se encuentran agrietados o rotos:** Bote las almejas, ostras y mejillones cuyas conchas estén agrietadas o rotas.
3. **Haga una "prueba de golpes":** Las almejas, ostras y mejillones vivos se cierran cuando se le da un golpecito a la concha. Si eso no sucede, no los seleccione.
4. **Verifique el movimiento de las patas:** Las langostas y cangrejos vivos deberían mover un poco las patas. Debido a que se descomponen rápidamente después de mu rtos, sólo se deben elegir y preparar las langostas y cangrejos vivos.

Pescados y mariscos congelados

Los pescados y mariscos congelados se pueden descomponer si el pescado se descongela durante el traslado y se deja a temperaturas cálidas durante demasiado tiempo.

- No compre pescados ni mariscos congelados si el envase está abierto, rasgado o tiene los bordes molidos.
- Evite los envases que estén ubicados sobre la "línea de escarcha" o en la parte superior de la caja de congelamiento.
- Evite los paquetes que tengan señales de escarcha o cristales de hielo, ya que puede significar que el pescado ha estado almacenado durante mucho tiempo o que se descongeló y volvió a congelar.

Almacene en forma adecuada

Coloque los mariscos y pescados en el refrigerador o congelador inmediatamente después de su compra. Si los pescados y mariscos se usarán dentro de 2 días luego de la compra, guárdelos en el refrigerador. De lo contrario, envuélvalos firmemente en plástico, lámina metálica o papel a prueba de humedad, y déjelos en el congelador.

Separe por seguridad

Al preparar pescados y mariscos frescos o congelados, es importante prevenir que las bacterias de estos alimentos crudos lleguen a los alimentos listos para su consumo. Tome estas medidas para evitar la contaminación cruzada:

- Al comprar pescados o mariscos cocidos sin envasar, asegúrese de que estén separados físicamente de los pescados y mariscos crudos. Deben estar en su propia caja de exhibición o separados de los productos crudos por divisores.
- Lávese las manos por no menos de 20 segundos con agua caliente y jabón, *antes y después* de manipular cualquier alimento crudo.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las superficies de encimeras con agua caliente y jabón, entre la preparación de alimentos crudos, como pescados y mariscos, y la preparación de alimentos cocidos o listos para su consumo.
- Para una mayor protección, se pueden usar desinfectantes de cocina en las tablas para cortar y las superficies de las encimeras después de usarlas. O bien, use una solución de una cucharada de cloro líquido sin aroma en un galón de agua.
- Si usa tablas plásticas para cortar o no porosas, páselas por el lavaplatos después de usarlas

Prepare con seguridad

Descongelado

Descongele los pescados y mariscos congelados dejándolos en el refrigerador durante la noche. Si tiene que descongelar estos alimentos rápidamente, puede ponerlos en una bolsa plástica sellada e introducirlos en agua fría o, si los pescados y mariscos se cocerán inmediatamente después, colóquelos en el horno microondas en la opción “descongelar” y para el ciclo de descongelado cuando el pescado esté aún helado pero maleable.

Cocción

La mayor parte de los pescados y mariscos se deben cocer hasta alcanzar una temperatura interna de 145 °F. Si no cuenta con un termómetro, hay otras formas de determinar si los pescados y mariscos están listos.

- **Pescados:** La carne debe verse opaca y separarse fácilmente con un tenedor.
- **Camarones y langostas:** La carne se vuelve perlada y opaca.
- **Vieiras:** La carne se vuelve opaca y firme.
- **Almejas, mejillones y ostras:** Las conchas se abren durante la cocción; elimine las que no se abran.

Los pescados y mariscos crudos descompuestos pueden tener olor a amoníaco. Este olor se intensifica luego de la cocción. Si usted percibe olor a amoníaco en mariscos o pescados crudos o cocidos, no los coma.

Al servir

Siga estas pautas para servir, una vez que sus pescados y mariscos estén cocidos y listos para disfrutarlos.

- Nunca deje los pescados, mariscos ni otros alimentos perecederos fuera del refrigerador durante más de 2 horas, o más de una hora cuando la temperatura sea superior a 90 °F. Las bacterias que pueden causar enfermedades proliferan rápidamente a temperaturas cálidas (entre 40 °F y 140 °F).
- Lleve los pescados y mariscos para almuerzos campestres en una nevera con una bolsa fría o hielo. De ser posible, ponga la nevera a la sombra y mantenga la tapa cerrada todo el tiempo que se pueda.
- Cuando haga una fiesta, mantenga calientes los pescados y mariscos que deben estar calientes y fríos los que deben estar fríos.
  - ✧ Divida los platos calientes de la fiesta que contengan pescados y mariscos en fuentes para servir más pequeñas. Mantenga las fuentes refrigeradas hasta que llegue el momento de recalentar los alimentos para servirlos.
  - ✧ Mantenga los pescados y mariscos fríos en hielo o sírvalos durante la reunión en bandejas conservadas en el refrigerador.

Seguridad ■ *Salud* ■ *Ciencia* ■ *Nutrición*