



Pescados y Mariscos

Frescos y Congelados

Cómo Seleccionarlos
y Servirlos
de Forma Segura



Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU.

Índice

Cómo comprarlos

4

Cómo almacenarlos

7

Cómo prepararlos

8

Cómo servirlos

10

Cómo comerlos crudos

12

Notas de Salud

13



Nutrición ...

Los pescados y mariscos son un componente importante de una dieta saludable. Contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales ... pueden ser bajos en grasas saturadas ... y pueden contener ácidos grasos omega-3. De hecho, una dieta bien balanceada que incluya una variedad de pescados y mariscos puede contribuir a la salud del corazón y ayudar al crecimiento y desarrollo de los niños.



... y Seguridad

No obstante, al igual que ocurre con otros tipos de alimentos, resulta esencial manipular los pescados y mariscos con el mayor cuidado para evitar el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Siga estos consejos de seguridad básicos para comprar, preparar y almacenar pescados y mariscos, y usted y su familia podrán disfrutar con seguridad del excelente sabor y de las cualidades nutritivas de estos frutos del mar.

Cómo comprarlos

Comprárselos a un minorista que cumpla con las prácticas adecuadas de manipulación de alimentos contribuye a garantizar que los pescados y mariscos que usted compre son seguros, y también contribuye a mantener la calidad de los mismos. Examine cuidadosamente el mostrador del establecimiento para determinar si el vendedor sigue las normas correctas y evalúe su *impresión general sobre este establecimiento*. *Determine si se vé y huele a limpio.*



Pescado Fresco:

Cómo escogerlo

Para asegurarse de que el pescado se conserve correctamente, sólo cómprelo cuando esté refrigerado o en hielo. Debe estar colocado sobre una capa gruesa de hielo fresco que no esté derritiéndose y, preferiblemente, en un recipiente o tapado.

- El pescado debe **tener un olor fresco y suave**, no agrio, amargo o a amoníaco.
- Los **ojos del pescado deben ser transparentes** y sobresalir un tanto (excepto para algunas variedades, como el lucio de ojos saltones).
- El pescado entero y los filetes deben tener una **carne firme y reluciente**, y agallas rojas brillantes, sin baba. La carne opaca podría indicar que el pescado es viejo. *Nota: Los filetes que ya han sido congelados podrían perder algo de brillo, pero son seguros para comer.*
- La carne debe volver a su lugar al presionarla.
- Los filetes no deben estar **oscuros o secos** en los bordes. No deben tener un tinte verdoso o amarillento, y no deben parecer secos ni blandos.



Es importante que esté fresco

Es importante para la salud escoger un pescado fresco. En algunas especies, si la pesca se ha dejado al sol durante mucho tiempo (o si el pescado no se ha transportado bien refrigerado) pueden desarrollarse toxinas conocidas como **escombrotinas**, o histaminas.

Comer pescado con un alto contenido de estas toxinas puede provocar enfermedades.



Pescado Congelado:

Qué debemos buscar

En la actualidad, el pescado fresco puede procesarse y congelarse inmediatamente a temperaturas muy bajas (generalmente, esto se hace en el mismo pesquero). No obstante, el pescado congelado puede echarse a perder si el pescado congelado se descongela al transportarlo y se deja a temperaturas altas demasiado tiempo. Siga estas pautas para garantizar que el pescado congelado que compre sea seguro:

- No compre pescados y mariscos congelados si el paquete está abierto, roto o aplastado en los bordes.
- Evite los paquetes que estén colocados por encima de la “línea de congelación” o en la parte superior del congelador del establecimiento.
- Si la envoltura del paquete es transparente, busque señales de congelación o cristales de hielo. Esto podría indicar que el pescado ha estado almacenado durante mucho tiempo o se ha descongelado y vuelto a congelar, en cuyo caso escoja un paquete distinto.

Cómo seleccionar mariscos:

Pautas especiales

La Administración de Drogas y Alimentos exige a los cosechadores de mariscos y a los procesadores de ostras, almejas y mejillones colocar un marbete en los sacos o contenedores de mariscos vivos (en su concha), y una etiqueta en los contenedores o paquetes de mariscos desconchados.

- Los marbetes y las etiquetas contienen información específica sobre el producto, incluyendo el número de certificación del procesador, lo que significa que el marisco fue recolectado y procesado de acuerdo con las normas de control nacionales.
- Solicite ver el marbete o la etiqueta cuando compre estos productos.



Además, siga estas pautas generales:

- 1. Descarte las que estén rajadas o rotas:** Elimine las almejas, ostras y mejillones si las conchas están rajadas o rotas.
- 2. Haga una “Prueba de Tacto”:** Las almejas, ostras y mejillones vivos se cerrarán cuando se toca la concha. Si no lo hacen, no las escoja.
- 3. Compruebe que las patas se muevan:** Los cangrejos y las langostas vivas muestran algún movimiento de las patas. Al morir, se descomponen rápidamente, así que sólo deben seleccionarse y prepararse cangrejos y langostas vivas.



Cómo almacenarlos

Mantenerlos seguros hasta comerlos

Colóquelos en hielo o en el refrigerador o congelador poco después de comprarlos, y siga estas pautas de seguridad:

- Si los **utilizará en dos días** después de comprados, **guárdelos en el refrigerador**.
- De **no ser así**, envuélvalos bien en papel a prueba de humedad o en papel de aluminio, para protegerlos del aire, y **guárdelos en el congelador**.

Si los pesca usted mismo: Consejos de seguridad

Antes:

- Verifique los avisos y letreros locales para conocer información sobre la seguridad de la pesca en su área.

Durante:

- Consérvelos en hielo durante la pesca y el transporte.



Después:

- La pesca en algunos lagos y arroyos puede contener niveles peligrosos de bifenilos policlorinados, o PCB, que pueden causar numerosos problemas de salud.*
- Ya que los PCB se acumulan en las grasas, elimine la grasa y la piel de los pescados antes de cocinarlos. Esto puede disminuir el riesgo de exposición a estos contaminantes.
- Cocine el pescado a la parrilla o al horno para que la grasa se escurra.



* No se han detectado niveles dañinos de PCB en pescados vendidos en mercados comerciales, incluyendo las especies cultivadas.

Cómo prepararlos

Descongelación segura

Descongélalos gradualmente, colocándolos en el refrigerador durante la noche. Si tiene que descongelarlos rápidamente, envuélvalos en una bolsa plástica y sumérjalos en agua fría, o (si va a cocinarlos de inmediato) descongélalos en el microondas en el ciclo “defrost” y detenga el ciclo cuando el pescado aún esté **helado pero flexible**.

Evite la contaminación cruzada

Cuando prepare productos frescos o descongelados, es importante evitar que las bacterias de los *productos crudos* se transmitan a los *alimentos listos para comer*. Tome estas medidas para evitar la contaminación cruzada:

- Lávese bien las manos con jabón y agua tibia **antes** y **después** de manipular alimentos crudos.
- Lave con agua caliente y jabón la tabla de corte después de usar para alimentos crudos, y **antes** de usarla tabla para alimentos cocidos o listos para comer, o para preparar otros alimentos.
 - Como precaución adicional, desinfecte las tablas enjuagándolas en una solución de una cucharadita de cloro en un cuarto de agua — o coloque la tabla plástica en la lavadora de platos automática.
 - O, utilice una tabla de corte para alimentos crudos, y otra para alimentos listos para comer, como pan, frutas frescas, vegetales y pescado cocinado.
 - Como regla general, evite usar tablas de materiales suaves y porosos. Por el contrario, utilice las de madera dura o plástico, y cerciórese que no estén rajadas ni con hendiduras. Las superficies lisas se pueden lavar mejor y más fácilmente.



Cocínelos bien

La mayoría de los pescados y mariscos deben cocinarse a una temperatura interna de 145 °F. Si no tiene un termómetro, hay otras formas de determinar si los mariscos están cocidos.

- **Pescado:** Introduzca la punta de un cuchillo filoso en la carne y ábrala. La carne debe ser opaca y separarse con facilidad. Si cocinó el pescado en el microondas, verifique más de un punto para asegurarse de que está bien cocido.
- **Camarones y langosta:** La carne se torna opaca y perlada.
- **Ostiones:** La carne se torna blanca lechosa u opaca y firme.
- **Almejas, mejillones y ostras:** Observe el punto en el que se abren las conchas, lo que significa que están bien cocidos. Descarte las que no se abran.



Cómo servirlos

Evite la contaminación cruzada

La contaminación cruzada también puede ocurrir después de cocidos los pescados y mariscos. Estos son algunos consejos para su seguridad:

- Colóquelos en un plato limpio. Si los alimentos cocidos se colocan en un plato sin lavar que contenía pescados y mariscos crudos, las bacterias podrían contaminar los alimentos cocidos.
- Utilice utensilios limpios para servir los alimentos, no los que se utilizaron para la preparación de alimentos crudos.

Consejo para picnic: Es esencial una nevera limpia

Cerciórese de limpiar las neveras con agua caliente con jabón antes de colocar los alimentos cocidos. Esto es muy importante si la nevera se había empleado para transportar alimentos crudos. Una nevera limpia evita que las bacterias dañinas del pescado *crudo* puedan contaminar los alimentos *cocidos*.



Importancia de la temperatura

Siga estas pautas para servir una vez que haya cocinado los mariscos y estén listos para disfrutarlos:

- Nunca deje los alimentos fuera del refrigerador durante más de 2 horas (o durante una hora a temperaturas superiores a los 90 °F). Las bacterias dañinas pueden desarrollarse rápidamente a temperaturas cálidas (entre 40 °F y 140 °F).
- Lleve los alimentos en una nevera con paquetes helados o hielo. Cuando sea posible, coloque la nevera en la sombra. Mantenga cerrada la tapa todo el tiempo que sea posible.
- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
 - Divida los platos que se sirven calientes en raciones más pequeñas. Manténgalos refrigerados hasta que llegue el momento de recalentarlos para servir.
 - Mantenga en hielo los alimentos fríos o sírvalos de platos conservados en el refrigerador.



Cómo comerlos crudos

Lo que usted debe saber

Siempre es mejor cocinar bien los pescados y mariscos para evitar el riesgo de contraer enfermedades. No obstante, si decide comer pescado crudo, debe comer pescado que haya estado congelado.

- Algunas especies de peces pueden contener parásitos que, al congelarse, morirán.
- No obstante, tenga presente que la congelación no mata *todos* los microorganismos dañinos. Por lo tanto, es mucho mejor cocinar los pescados y mariscos.

Nota importante sobre las ostras

Algunas ostras son tratadas después de cosechadas. Dicha información puede aparecer o no en la etiqueta. No obstante, de todas formas, dichas ostras **no deben comerse crudas por personas con riesgo** de enfermarse. El tratamiento posterior a la cosecha elimina algunos patógenos naturales, pero no elimina todos los patógenos que causan enfermedades.



Notas de Salud

Tenga presente que algunas personas corren un mayor riesgo de contaminación que otras, y no deben consumir pescados u ostras crudos o semicocinados. Estos grupos susceptibles incluyen a las siguientes personas:

- Mujeres embarazadas
- Niños pequeños
- Adultos mayores
- Personas con problemas del sistema inmunológico
- Personas con acidez estomacal disminuida



Si no está seguro de sus propios riesgos, consulte a su médico.

Pescados y mariscos ahumados:

Cómo evitar la listeriosis

Las mujeres embarazadas, los adultos mayores y las personas con un sistema inmunológico debilitado presentan un mayor riesgo de contraer una enfermedad propagada por los alimentos, llamada listeriosis. Si usted se encuentra en alguno de dichos grupos, hay una medida muy simple que puede tomar para disminuir las probabilidades de contraer la listeriosis a partir de los pescados y mariscos:

- Evite los tipos de pescados y mariscos ahumados refrigerados, excepto en una receta cocinada, tal como un guiso. El pescado ahumado refrigerado, como el salmón, la trucha, el bacalao o la macarela por lo general se etiqueta como “nova-style,” “lox,” “kippered,” “smoked,” o “jerky”, y puede encontrarse en la sección refrigerada de supermercados y rotisería. Deben evitarse.
- No debe temer contraer listeriosis de pescados y mariscos ahumados enlatados o preparados.



Para madres y embarazadas

Si usted está embarazada, amamantando o piensa quedar embarazada, es importante que evite consumir demasiado metilmercurio. Esta sustancia puede encontrarse en ciertos tipos de pescado, y puede afectar el desarrollo del sistema nervioso del feto, si se consume con regularidad.

No coma ...

Evite estas cuatro especies de pescado:

- Tiburón
- Pez espada
- Macarela King
- Tilapia

Sin embargo, no se prive, ni prive a su hijo que está por nacer, de los beneficios nutricionales del pescado; puede comer 12 onzas (2 comidas promedio) a la semana de otros tipos de pescados cocinados, siempre y cuando sean bajos en mercurio. Debe seguir este mismo consejo al dar pescados y mariscos a sus hijos pequeños, pero sírvales raciones más pequeñas.

Puede comer ...

Cinco productos bajos en mercurio:

- Camarones
- Atún ligero enlatado*
- Salmón
- Pollock/abadejo
- Pez gato/bagre

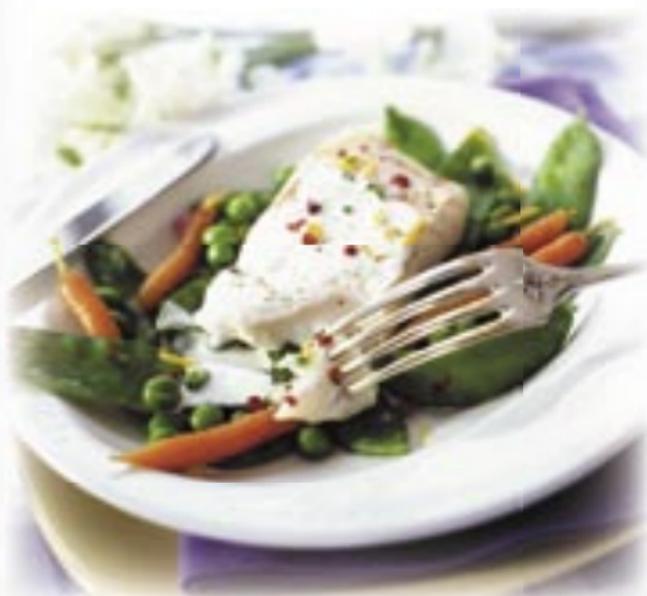
Alerta de “Pesca Local”:

No deje de consultar los boletines de alerta sobre la seguridad de la pesca capturada por familiares y amigos en lagos, ríos y áreas costeras de su localidad.

*Otro pescado de consumo frecuente, el atún blanco, contiene más mercurio que el atún ligero enlatado. De manera que, cuando escoja sus dos comidas de pescado y mariscos, puede comer hasta 6 onzas (una comida promedio) de atún blanco a la semana.



Siguiendo estos consejos de seguridad básicos para comprar, preparar y almacenar pescados y mariscos . . .



. . . usted y su familia podrán disfrutar de forma segura del exquisito sabor y de las excelentes propiedades nutritivas de estos alimentos.



Si tiene otras preguntas sobre la seguridad de los pescados y mariscos, visite el sitio Web Food Safety, de la FDA, en: www.cfsan.fda.gov

Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU.
Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada

