

Propiedades Nutricionales

El pescado Mariscos, y Productos acuáticos son alimentos naturales y están nutricionalmente bien balanceados para cubrir las necesidades de energía y nutrientes de cada persona. Son alimentos inocuos, es decir no son dañinos si se consumen frescos.



El aporte de aminoácidos esenciales, ácidos grasos poli-insaturados de la familia Omega 3, vitaminas y minerales, hacen de estos alimentos **los más recomendados por un número creciente de médicos y nutricionistas**, entusiasmados por los grandes efectos fisiológicos en el organismo.

Los ácidos grasos Omega 3, presentes en el pescado, reducen el nivel de colesterol malo LDL y aumentan el bueno. El pescado se considera una abundante fuente de calcio, sodio, potasio, magnesio y yodo.

En comparación con otras carnes, la de pescado es mucho más digerible debido a la constitución de sus fibras musculares. **Rápidamente alcanza hasta un 95% de digestibilidad**, lo que constituye una ventaja para personas de trabajo intelectual.

El Pescado y mariscos también **contienen ácidos grasos Omega 6, que mejoran la retentiva y ayudan a combatir ciertas enfermedades** como el Alzheimer.



Además el consumo de pescado y mariscos:

*Regula la presión sanguínea y previene enfermedades cardiovasculares.

*Disminuye los coágulos sanguíneos.

*Mejora la visibilidad nocturna y combate el deterioro de la vista.

*Estimula las secreciones de insulina y ayuda controlar el contenido de azúcar en la sangre (combate la diabetes).

*Ayuda en la secreción a hormonas.

COMO DETERMINAR LA FRESCURA

El ojo debe estar transparente, brillante y no debe estar hundido.

Las agallas deben tener un color rojo radiante y olor fresco

La piel debe estar brillante y las escamas fuertemente adheridas.

El vientre debe ser firme y elástico, consistente, de color natural y no debe estar blando.

El filete de pescado debe tener un color natural. La carne debe tener elasticidad y resistencia, que no se hunda. La elasticidad se puede comprobar presionando la carne, ésta debe retornar a su posición inicial rápida y fácilmente.

El pescado y mariscos deben tener un olor natural de la especie, casi imperceptible. No debe tener olor desagradable.

IMPORTANCIA DEL BUEN MANEJO

Los alimentos de alto contenido proteico como leche, pescado y pollo entre otros, nos proporcionan sustancias indispensables para la vida, sin embargo, en ellos se producen algunos microorganismos, por lo que unos sencillos detalles a la hora de adquirirlos, transportarlos y cocinarlos nos pueden evitar enfermedades e intoxicaciones.

Al comprar alimentos crudos pescados, mariscos, verduras y carnes debemos verificar que estén frescos y que vayan empacados en bolsas plásticas por separado.

Por ser productos que requieren de refrigeración y control de temperatura **se deben comprar de último y procurar que en menos de una hora estén en el refrigerador**. Durante el traslado hay que colocarlos en lugares frescos y ventilados, así como **evitar su exposición al sol**. Si el viaje es largo es mejor utilizar una hielera, ya que lo más recomendable es no romper la cadena de frío.

La persona que va a manipular el pescado se debe **lavar bien las manos, así como la tabla, el cuchillo y demás utensilios que se van a usar**.

ALMACENAMIENTO

Si no se van a usar de inmediato, el pescado, mariscos y demás alimentos que requieren de refrigeración o congelación debemos guardarlos en la refrigeradora o en el congelador, apenas llegemos a la casa. Si se va a guardar el pescado



por poco tiempo (hasta por tres días) se puede hacer en el refrigerador, poniéndolo en la parte más cercana al congelador, pero si es por largo tiempo (hasta 22 días) se debe guardar en el congelador.

Los pescados y mariscos, al igual que otras carnes se deben guardar en bolsas plásticas, papel aluminio o en un recipiente cubierto. Si se va a congelar, es recomendable hacerlo en porciones de manera que, cuando se vaya a usar, se pueda seleccionar solo la cantidad que se necesita.

La refrigeradora debe mantenerse a menos de 10° C. y el congelador a menos de 15° C. bajo cero. La reproducción de la mayoría de los microbios es lenta a los 10°C. y se detiene a los -15°C. Sin embargo, los alimentos se deben consumir lo antes posible.

Para descongelar el pescado se recomienda pasar la porción del producto, del congelador hacia el refrigerador, hasta que las piezas puedan separarse con facilidad. Si se desea descongelar rápido se recomienda colocar el producto dentro de una bolsa plástica, para protegerlo de la acción del agua, y luego sumergirlo durante una hora en agua bien fría.

También puede hacerlo con el mecanismo de descongelamiento del microondas.

I
N
O
C
U
I
D
A
D
E
P
R
O
D
U
C
T
O
S
H
I
D
R
O
B
I
O
L
O
G
I
C
O
S



No se recomienda descongelar el producto a temperatura ambiente sin antes sumergirlo en agua fría, porque se pueden dañar los tejidos. Tampoco se recomienda usar agua caliente.

Hay que tener cuidado de no recargar demasiado la refrigeradora, la referencia recomendable es de un 70% como máximo.



Otras Recomendaciones

Al adquirir pescado debemos cerciorarnos de que **el producto se encuentre en una urna o congelador limpio y con suficiente hielo**. En lo posible verificar que la temperatura del producto no sea mayor que 5° C y que el vendedor cuente con indumentaria adecuada.



Cuando se compran filetes o pescado entero, debemos verificar que no estén en contacto directo con el hielo, sino que **exista algún plástico u otro aislante para impedir que la carne asimile agua y pierda calidad**.



Si mantenemos la cadena de frío, previniendo que los productos sufran altibajos en su temperatura, haremos que los procesos de deterioro se vuelvan más lentos, con lo que vamos a alargar la vida útil y las generosas propiedades nutricionales del pescado

Oficina de Género /DIGEPESCA
Tel. 2239-1982

SAG



Dirección General de Pesca
y
Acuicultura

Calidad, Frescura y
Propiedades Nutricionales
del Pescado y Mariscos



Por Su Salud... Consuma Productos
Pesqueros y Acuícolas