

Obtenga más información sobre las enfermedades transmitidas por alimentos y seguridad alimentaria

Recursos locales, estatales y nacionales

Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas
www.dallascounty.org/hhs

Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas
www.dshs.state.tx.us

Centros de control y prevención de enfermedades
www.cdc.gov

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
www.usda.gov

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
www.foodsafety.gov

Pescados y mariscos Cómo comprar y servir en forma segura



Los pescados y los mariscos contienen un alto nivel de proteínas de calidad y otros nutrientes esenciales, con lo cual son parte importante de una dieta saludable. De hecho, una dieta bien equilibrada que incluya una variedad de pescados y mariscos puede contribuir a la salud cardíaca y al crecimiento y el desarrollo adecuado de los niños. No obstante, tal como sucede con cualquier otro tipo de alimento, es importante manipular los pescados y mariscos en forma segura a fin de reducir el riesgo de que se generen enfermedades transmitidas por los alimentos, comúnmente llamadas “intoxicación alimentaria”.

Cumpla con las pautas de seguridad alimentaria a fin de prevenir bacterias, virus y parásitos dañinos que pueden provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.



DCHHS

Familias seguras, vidas seguras.

Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas

2377 N. Stemmons Freeway
Dallas, Texas 75207
(214) 819-2000

Zachary Thompson, Director
Dr. Christopher Perkins,
Director médico/Autoridad sanitaria

Compre correctamente pescado y camarones frescos

Solo compre pescado refrigerado o exhibido sobre una gruesa capa de hielo fresco que no esté derritiéndose (preferentemente, en una caja o bajo algún tipo de cubierta).

- El pescado debe oler fresco y suave, no fuerte, ácido o con olor a amoníaco.
- Los ojos del pescado deben ser transparentes y sobresalir un poco.
- Los pescados enteros y los filetes deben tener branquias rojas, firmes y brillantes, sin babas lechosas.
- La carne debe volver a su lugar cuando se la presiona.
- Los filetes de pescado no deben presentar decoloración, oscurecimiento o áreas secas en los bordes.
- La carne de los camarones debe ser transparente y brillante, sin o con muy poco olor.

Ciertos pescados y mariscos refrigerados pueden incluir indicadores de tiempo y temperatura en sus envases, lo que muestra si el producto se almacenó a la temperatura adecuada. Verifique siempre los indicadores, cuando están presentes, y solo compre pescados y mariscos si el indicador demuestra que son productos seguros para comer.

Pescados y mariscos congelados

Los pescados y mariscos congelados pueden echarse a perder si el pescado se descongela durante el traslado o si se deja a temperaturas cálidas por mucho tiempo.

- No compre pescados y mariscos congelados si el paquete está abierto, roto o magullado en los bordes.
- Evite comprar paquetes colocados por encima de la “línea de congelado” o en la parte superior del refrigerador.
- Evite paquetes con signos de congelamiento o cristales de hielo, ya que esto significa que el pescado estuvo almacenado durante mucho tiempo o que se descongeló y se volvió a congelar.

Cómo elegir los mariscos

Siga estas pautas para elegir mariscos con seguridad:

- **Preste atención a la etiqueta:** Busque las etiquetas en las bolsas o en los recipientes de mariscos vivos (en la concha) y etiquetas en los recipientes o paquetes de mariscos desenvainados. Estas etiquetas contienen información específica sobre el producto, incluido el número de certificación del responsable de procesarlos. Esto significa que los mariscos se recogieron y procesaron en conformidad con los controles nacionales de seguridad de mariscos.
- **Deseche los mariscos rajados o rotos:** Descarte las almejas, las ostras y los mejillones cuyas conchas estén rajadas o rotas.
- **Haga una “prueba de presión”:** Las almejas, las ostras y los mejillones vivos cierran sus conchas al ejercer presión sobre ellas. Si no se cierran al hacer esto, no los elija.

Compruebe el movimiento de las patas: Los cangrejos y las langostas vivos deberían presentar cierto movimiento de patas. Se echan a perder rápidamente una vez muertos; por lo tanto, solo deben seleccionarse y prepararse cangrejos y langostas vivos.



Almacenar correctamente

Coloque los pescados y mariscos en hielo o en el refrigerador o congelador apenas los compre. Si los pescados y mariscos se utilizarán dentro de los 2 días posteriores a la compra, puede guardarlos en el refrigerador. De lo contrario, enváselos con un plástico, película o papel a prueba de humedad, sin dejar aire, y guárdelos en el refrigerador.

Separar para conservar la seguridad

Al preparar mariscos frescos o descongelados, es importante evitar que las bacterias de los pescados y mariscos crudos se propaguen a los alimentos listos para comer. Tome estas medidas para evitar la contaminación cruzada:

- Al comprar pescados y mariscos cocidos sin envasar, asegúrese de que estén físicamente separados de los mariscos crudos. Deberían estar en su propio recipiente o apartados de otros productos crudos con separadores.
- Lávese las manos al menos durante 20 segundos con agua tibia y jabón tanto antes como después de manipular alimentos crudos.



- Lave con agua caliente y jabón las tablas, los platos, los utensilios y las barras que se utilizaron para cortar entre la preparación de los alimentos crudos, como pescados y mariscos, y la preparación de los productos que se cocinarán o que están listos para comer.
- Para una mayor protección, pueden utilizarse productos de limpieza para cocina en las tablas de cortar y en las barras luego de ser utilizadas. O bien, utilice una solución compuesta por una cucharada de cloro líquido y sin olor con un galón de agua.
- Si utiliza tablas de cortar de plástico o no porosas, páselas por el lavaplatos automático después de usar.

Si utiliza tablas de cortar de plástico o no porosas, páselas por el lavaplatos automático después de usar.

CONSEJOS PARA REALIZAR UN PICNIC:

ES ELEMENTAL CONTAR CON UNA HIELERA LIMPIA



Asegúrese de limpiar las hieleras con agua jabonosa caliente antes de envasar los pescados y mariscos cocidos.

La limpieza es fundamental si la hielera se utilizó anteriormente para transportar pescados y mariscos crudos.

Si la hielera está limpia, se evita que las bacterias dañinas del pescado crudo contaminen los pescados y mariscos cocidos, u otros alimentos.

Descongelado

Descongele gradualmente los pescados y mariscos congelados colocándolos en el refrigerador durante la noche. Si tiene que descongelar los pescados y mariscos rápidamente, séllelos con una bolsa plástica o sumérjalos en agua fría (si se van a comer inmediatamente después), colóquelos en el microondas en la función “descongelar” y detenga el ciclo de descongelado mientras que el pescado siga teniendo hielo pero esté flexible.

Cocción

La mayoría de los pescados y mariscos deberían cocinarse a una temperatura interna de 145º F (62º C). Si no tiene un termómetro para alimentos, hay otras formas de saber cuándo están listos los mariscos. **Fish:** The flesh should be opaque and separate easily with a fork.

Pescado: La carne debe ser opaca y separarse fácilmente con un tenedor.

Camarones y langostas: La carne se torna perlada y opaca.



Vieiras: La carne se torna opaca y firme.

Almejas, mejillones y ostras: Las conchas se abren durante la cocción. Bote aquellas que no se abran. Los mariscos podridos y sin cocción pueden tener olor a amoníaco. Este olor se hace más fuerte al cocinar. Si le parece que los pescados y mariscos crudos o cocidos tienen olor a amoníaco, no los coma.

Servir

Siga estas pautas para servir una vez que los pescados y mariscos están cocidos y listos para disfrutar.

- No deje los pescados y mariscos, u otros alimentos perecederos, fuera del refrigerador durante más de 2 horas o más de 1 hora cuando la temperatura supera los 90º F (32º C). Las bacterias que provocan enfermedades se propagan rápidamente en temperaturas cálidas (entre 40º F y 140º F [4º C y 60º C]).



- Transporte los pescados y mariscos en una hielera con hielo o paquetes fríos si va a hacer un picnic. Si es posible, ponga la hielera a la sombra y mantenga la tapa cerrada todo el tiempo que pueda.
- Cuando llegue el momento de servir, mantenga calientes los pescados y mariscos calientes, y fríos los pescados y mariscos fríos:
 - Divida los platos calientes que contienen pescados y mariscos en bandejas más pequeñas para servir. Mantenga las bandejas refrigeradas hasta que llegue el momento de volver a calentar los alimentos para servirlos.
 - Mantenga fríos los pescados y mariscos con hielo, o distribúyalos en bandejas conservadas en el refrigerador.

