

# Semana Santa: Recomendaciones para el consumo de pescado

26 marzo, 2024



**Siguiendo algunas pautas el consumidor puede disfrutar de alimentos saludables, de calidad, inocuos y seguros. Su consumo, ya sean frescos o congelados, exige una refrigeración adecuada para que dichos productos mantengan sus condiciones óptimas y así evitar trastornos o riesgos en la salud de los consumidores.**

Dada la proximidad de la Semana Santa, el Ministerio de Salud y Deportes, sugiere a la población medidas de prevención al momento de comprar pescados frescos, congelados, mariscos o comidas elaboradas.

Esta es una época en la que se incentiva el consumo de pescado, un alimento que posee un alto contenido proteico, de gran calidad y muy fácil digestión. A ello se agrega que tiene

una amplia variedad de vitaminas, minerales y ácidos grasos saludables como el omega 3, ideales para incorporar en la dieta de los niños.

Dado que el pescado se descompone más rápidamente que otros productos cárnicos, es importante mantener su refrigeración hasta su consumo, por lo cual es clave que el local de expendio cumpla las normas de higiene y manipulación del mismo.

Cabe recordar que Mendoza es un lugar de tránsito y no un sitio de producción de este alimento, por lo cual resulta fundamental reconocer al pescado en fresco: se trata de aquél que no ha sido sometido a métodos industriales de conservación y únicamente ha recibido procesos naturales como el agregado de hielo, de salmuera u otros menos usuales como el de agua de mar refrigerada.

Entre otros métodos que se utilizan, pueden mencionarse la salazón, aplicada al bacalao y a las anchoas; el ahumado, para conservar al salmón y la trucha y el enlatado, encontrando con mayor frecuencia al atún, caballa y sardinas.

Otro procedimiento de conservación es el de ultra congelación, moderno sistema de conservación de alimentos, que no ofrece peligros para la salud humana.

## **Manipulación del pescado**

Los pescados y mariscos se contaminan muy fácilmente, por lo que las personas que los preparan o manipulan deben tener en cuenta los procedimientos para hacerlo de forma correcta. Es importante que el pescado esté acondicionado correctamente con hielo en escamas asegurando el espacio necesario para facilitar el paso del aire.

Aunque suene contradictorio: el pescado en buen estado no huele a pescado, sino a mar y algas. Adicionalmente, se

recomienda observar la higiene de las mesadas, los utensilios de trabajo; así como la cantidad y la condición del hielo en escamas utilizado para el mantenimiento. Un pescado fresco tiene los ojos brillantes, las agallas rojas y no deben tener desprendimiento de escamas. Estas pautas son tanto para productos de origen marino como de agua dulce.

Al realizar las compras en el supermercado es conveniente ordenar los productos según cuán perecederos sean. Es decir que el pescado siempre debe quedar para el final, de modo que se interrumpa durante el menor lapso posible la cadena de frío. Para el traslado se debe llevar preferentemente una bolsa conservadora.

También es útil saber qué y cuánto comprar, para consumir lo justo y evitar que sobre para el día siguiente. Como se trata de un producto altamente perecedero, en esas 24 horas ya pierde calidad. Por esa misma razón se sugiere ir temprano a la pescadería. Y al llegar al hogar debe guardarse en los estantes inferiores de la heladera, en envases cerrados que contengan los líquidos y olores. Y por supuesto, debe ser llevado a la heladera de inmediato para retrasar lo más que se pueda el proceso de descomposición.

## **Recomendaciones para el consumo**

-Adquirir los productos de la pesca en los comercios; nunca en la vía pública.

-No comprar productos de elaboración casera o artesanal que no estén debidamente registrados y autorizados.

-En caso de pesca propia, verificar con la autoridad sanitaria local la seguridad de la captura en el área. Conservarlos en hielo durante la pesca y el transporte.

-Es preferible consumir los pescados bien cocidos especialmente en individuos más susceptibles (mujeres

embarazadas, niños, ancianos e inmunosuprimidos).

## **Sobre el pescado fresco**

- Adquirir productos que tengan agradable aroma a mar.
- El pescado debe tener las branquias rojas, las escamas bien adheridas al cuerpo y brillantes; su carne debe ser firme y no ceder a la presión del dedo (los filetes deben ser firmes al tacto).
- El cuerpo del pescado debe ser rígido, firme y brillante.
- Los ojos, tienen que ser claros, brillantes y salientes; no vidriosos ni hundidos. Los ojos deben ser brillantes ya que la presencia de opacidad o su hundimiento es índice de deterioro.
- Los cortes deben tener la carne pegada a la espina central.
- El olor tiene que ser agradable (no oler a amoníaco).
- Las vísceras deben estar enteras, húmedas y sin olor. Recordar siempre que el olor a amoníaco es el que indica el estado de descomposición del pescado, puesto que el aroma normal es agradable y huele a mar.
- Se puede conservar de 1 a 2 días en heladera y hasta tres meses en freezer.
- Las pencas de bacalao salado deben tener aspecto seco y no presentar puntos rojos o negros en su superficie, pues esto indica que han sido atacados por hongos.

## **Sobre los productos congelados y las conservas**

- Los productos congelados deben conservarse en freezers (-18º C). En caso de carecer de este medio, guardarlos en el congelador y consumirlos en el día.

-No descongelar y volver a congelar los pescados y mariscos. Nunca descongelarlos a temperatura ambiente y, una vez preparados, consumirlos lo antes posible.

-Las latas de conserva de productos pesqueros –al igual que otros enlatados– no deben presentar abolladuras, ni estar hinchadas, ni oxidadas. Verificar rótulos, procedencia y fecha de vencimiento.

## **Puestos fijos y venta ambulante**

Se recomienda a la población adquirir pescado fresco en pescaderías habilitadas por la autoridad sanitaria. Dichos locales deben exhibir siempre al público este tipo de alimentos cubiertos de hielo.

En tanto, a aquellos comercios de barrio tales como carnicerías, pollerías o mercaditos, sólo se les está permitida la venta de estos productos en estado congelado y guardados en freezers; no así en estado fresco fresco y exhibidos en bandejas dentro de heladeras comerciales.

Con respecto a la temperatura apropiada para mantener las condiciones organolépticas (olor, color y textura) normales del pescado fresco, ésta oscila entre los  $-2^{\circ}$  y  $0^{\circ}\text{C}$ , mientras que el congelado requiere una temperatura de  $-18^{\circ}\text{C}$ .

En cuanto a los moluscos, hay que recordar que pueden causar salmonelosis, infección producida por bacterias del grupo Salmonella, que ocasiona graves consecuencias en el organismo de las personas. Dichas bacterias suelen encontrarse en aguas cercanas a las costas, donde la contaminación es común y se crían los moluscos.

Los interesados en realizar cualquier consulta o denuncia pueden dirigirse al Departamento de Higiene de la Alimentación, ubicado San Martín N° 601 3er piso (5500) Mendoza, Tel: 0261-429 0778 / 4290782.