

¿CÓMO SABER SI
PESCADOS Y MARISCOS
ESTÁN FRESCOS?



Características del pescado fresco:

- Olor a mar, en ocasiones un ligero olor a pescado pero nunca olor a amoníaco.
- Ojos brillantes, sin opacidad ni hundidos.
- Agallas rojas, escamas adheridas al cuerpo y carne firme (si hunde su dedo en el cuerpo del animal, éste recupera su forma de inmediato).
- Pigmentación viva y brillante.
- Columna vertebral firmemente adherida a los músculos; si se la intentara separar de ellos, debería romperse.
- Sangre roja y brillante (si el pescado no está fresco, el color se vuelve café oscuro).

Características de los mariscos frescos:

- Todos los mariscos frescos deben estar vivos y no deben presentar olores desagradables.
- En el caso de los moluscos (almejas, choritos, ostiones, machas, etc.) las conchas deben estar cerradas y una vez cocidos, deben abrirse, si éstas no se abren, deben eliminarse.
- Si las conchas están abiertas, hay que comprobar que se cierren con un ligero golpe.



Inocúdate y come saludable

— CONSEJOS PARA UN — CONSUMO SEGURO DE PESCADOS Y MARISCOS



RECUERDE COMPRAR
PESCADOS Y MARISCOS
SOLO
EN LUGARES AUTORIZADOS

Medidas básicas para el consumo de los productos del mar

Recuerde comprar **SÓLO** en lugares autorizados

1
Comprar sólo
en locales
autorizados
por las SEREMIS
de Salud.

2
Mantener
los productos
refrigerados
a temperaturas de
entre 0°C y 5°C.

3
Consumir
los pescados y
mariscos cocidos
Recuerde que el limón
no cuece los alimentos.

4
Lavarse bien
las manos
y no mezclar los
productos en el
mesón, para evitar la
contaminación cruzada.

5
Mantener
los productos no
más de 1 o 2 días
en la parte más fría del
refrigerador y hasta 3
meses en el congelador.

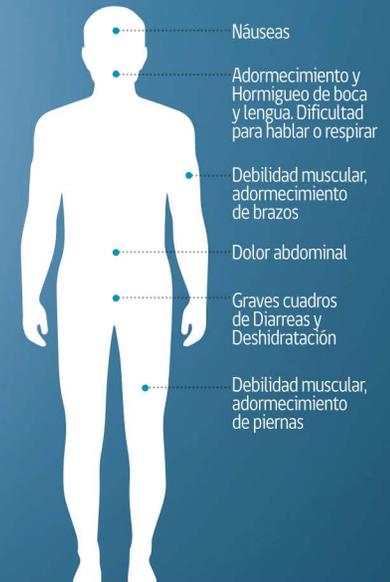


*¡AL COMER MARISCOS
Y PESCADOS TENGA
MUCHO CUIDADO!*

6
No volver
a congelar
una vez descongelados
los pescados y mariscos.

7
No descongelar
a temperatura
ambiente
y una vez preparados,
consumirlos lo antes
posible.

En caso de presentar
algunos de los siguientes
síntomas acuda al centro
de salud más cercano



Alimentos Seguros y Saludables, Tarea de Todos y Todas.