



Mariscos frescos y congelados *Seleccionarlos y servirlos de manera segura*



Los pescados y mariscos contienen proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales y son una parte importante de una dieta saludable. De hecho, una dieta bien balanceada que incluya una variedad de pescados y mariscos puede contribuir a la salud del corazón y ayuda en el crecimiento y desarrollo apropiado de los niños.

Como con cualquier tipo de comida es importante manipular los mariscos de manera segura, para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo denominadas “intoxicaciones alimentarias”. Siga estos consejos de manipulación segura para comprar, preparar y almacenar pescados y mariscos, y usted y su familia podrán disfrutar de forma segura el excelente sabor y la buena nutrición de los frutos del mar.

Comprar bien

Pescado y camarones frescos

Solo compre pescado refrigerado o exhibido en un lecho grueso de hielo fresco (mejor si se encuentra en un envase o bajo algún tipo de cobertura). Debido a que varios factores tales como la dieta, el medio ambiente, el empleo de colores fijativos como el monóxido de carbono u otros procesos de empaque afectan el color del pescado; el color solo no indica frescura. Estos consejos le ayudaran al hacer decisiones al comprar pescado:

- El pescado debe oler fresco y suave, no intenso, agrio ni parecido al amoníaco.
- Los ojos del pescado deben ser claros y brillantes.
- El pescado entero debe tener pulpa firme y branquias rojas sin olor. Los filetes frescos deben tener la pulpa firme y líneas rojas de sangre, o carne roja si es atún fresco. La pulpa debería retroceder cuando se presiona.
- Los filetes de pescado no deben mostrar decoloración, oscurecimiento o sequedad alrededor de los bordes.
- La carne de los camarones, las vieiras y la langosta debe ser de color claro con un color parecido al de las perlas y poco o ningún olor.
- Algunos mariscos refrigerados pueden tener indicadores de tiempo/temperatura en su empaque, que indican si el producto ha sido almacenado a la temperatura adecuada. Cuando estén presentes, compruebe siempre los indicadores y sólo compre los mariscos si el indicador muestra que el producto es seguro para comer.
- El pescado fresco y los filetes de pescado vendidos como “Previamente congelados” pueden no tener todas las características del pescado fresco (por ejemplo, ojos brillantes, carne firme, branquias rojas, pulpa o líneas de sangre, sin embargo, todavía deberían tener olor fresco y suave, no intenso, agrio o rancio).

Mariscos

Siga estas pautas generales para la selección de mariscos de forma segura:

- **Busque la etiqueta:** Busque los rótulos en los sacos o contenedores de mariscos vivos (en el caparazón) y las etiquetas en los contenedores o paquetes de mariscos sin concha. Estos rótulos y etiquetas contienen información específica sobre el producto, incluido el número de certificación del procesador. Esto significa que los mariscos fueron recogidos y procesados de conformidad con los controles nacionales sobre seguridad de mariscos.
- **Deseche los mariscos agrietados/rotos:** Deseche las almejas, ostras y mejillones si sus caparazones están rotos o agrietados.
- **Haga un “toque de prueba”:** Las almejas, ostras y mejillones vivos se cerrarán cuando se golpea su caparazón. Si no se cierran cuando se golpean, no los seleccione.
- **Compruebe si las patas se mueven:** Los cangrejos y langostas vivos deberían mostrar movimiento en sus patas. Después de la muerte, se descomponen muy rápido por lo cual sólo se deben seleccionar y preparar cangrejos y langostas vivos.



Mariscos congelados

Los mariscos congelados pueden descomponerse si se descongelan durante el transporte y se dejan a temperaturas cálidas demasiado tiempo antes de cocinarlos.

- No compre mariscos congelados si el paquete está abierto, roto o aplastado en los bordes.
- Evite los paquetes con signos de escarcha o cristales de hielo, lo cual puede significar que el pescado se ha almacenado mucho tiempo o se ha descongelado y vuelto a congelar.
- Evite los paquetes donde la carne de pescado “congelada” no esté dura. El pescado no debe ser flexible.



Consejos para picnic

Un refrigerador limpio es fundamental. Asegúrese de limpiar los refrigeradores con agua caliente jabonosa antes de embalar los mariscos cocidos. La limpieza es muy importante sobre todo si el refrigerador fue utilizado con anterioridad para el transporte de mariscos crudos. Si el refrigerador fue utilizado para el transporte de mariscos crudos, es también una buena idea desinfectar el interior, después de la limpieza, con un desinfectante de cocina. Un refrigerador limpio evita que las bacterias dañinas del pescado crudo contaminen los mariscos cocidos u otros alimentos.

Manténgalos refrigerados hasta servirlos. Lleve los mariscos del picnic en un refrigerador con compresas frías o hielo. Si es posible, coloque el refrigerador en la sombra y mantenga la tapa cerrada el mayor tiempo que pueda.

Almacene de manera correcta

Poco después de comprarlos, coloque los mariscos en hielo o en el refrigerador o congelador. Si los mariscos van a ser utilizados dentro de los 2 días posteriores a la compra, guárdelos en un refrigerador limpio a una temperatura de 40 °F o inferior. ¡Utilice un termómetro para refrigerador para verificarlo! De lo contrario, envuélvalos bien en plástico, aluminio, o papel a prueba de humedad y guárdelos en el congelador.



Separe por seguridad

A la hora de preparar mariscos frescos o descongelados, es importante evitar que las bacterias de los mariscos crudos se propaguen a los alimentos listos para comer. Para evitar la contaminación cruzada, siga estos pasos:

- Al comprar mariscos cocidos sin embalar, asegúrese de que estén físicamente separados de los mariscos crudos. Deberían estar en su propia vitrina o separados del producto crudo por divisores.
- Después de manipular cualquier alimento crudo, lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón.
- Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón, entre la preparación de los alimentos crudos, tales como mariscos, y la preparación de los alimentos cocidos o listos para el consumo.
- Después del uso, para mayor protección, pueden utilizarse desinfectantes para la cocina en las tablas de cortar y encimeras. También puede utilizar una solución de una cucharada de blanqueador de cloro líquido sin perfume por galón de agua.
- Si usa tablas de cortar de plástico u otras no porosas, colóquelas junto con los utensilios de plástico, metal o cerámica en el lavavajillas después de su uso.



Preparación de manera segura

Descongelación

Descongele los mariscos de manera gradual al colocarlos en el refrigerador durante la noche. Si tiene que descongelar mariscos de manera rápida, puede sellarlos en una bolsa de plástico y sumergirlos en agua fría, o si los alimentos se cocinarán inmediatamente después, hágalo en el microondas en la configuración de “descongelación” y detenga dicho ciclo mientras el pescado todavía está helado pero flexible.

Cocción

La mayoría de los mariscos deben cocinarse a una temperatura interna de 145 °F. Si no tiene un termómetro para alimentos, hay otras maneras para determinar si el marisco está cocido.

- **Pescado:** La carne es clara y se separa de manera fácil con un tenedor
- **Camarones, vieiras, cangrejos y langostas:** La carne se torna firme y opaca
- **Almejas, mejillones y ostras:** Los caparazones se abren durante la cocción - descarte los que no se abran

Los mariscos crudos descompuestos pueden tener olor agrio, rancio, intenso, o de amoníaco. Estos olores se vuelven más fuertes después de la cocción. Si percibe olor agrio, rancio, o intenso en mariscos crudos o cocidos, no los coma. Si percibe un olor fugaz o persistente a amoníaco en mariscos cocidos, no los coma.



Servir

Siga estas pautas para servir una vez que sus mariscos estén cocidos y listos para ser disfrutados.

- Nunca deje los mariscos u otros alimentos perecederos fuera del refrigerador durante más de 2 horas o más de 1 hora si la temperatura está por encima de 90 °F. Las bacterias que pueden causar enfermedades crecen muy rápido en temperaturas cálidas (entre 40 °F y 140 °F).
- Para la planificación de fiestas, mantenga calientes los mariscos calientes y fríos a los mariscos fríos:
 - Hasta el momento de servir, mantenga en el refrigerador los mariscos fríos.
 - Si van a permanecer fuera por más de 2 horas, presente los mariscos sobre hielo.
 - Hasta la hora de servir, mantenga calientes los mariscos calientes o divida los mariscos en recipientes más pequeños y guárdelos en el refrigerador hasta el momento de recalentarlos y servirlos.
 - Si van a permanecer fuera por más de 2 horas, sirva los mariscos calientes bajo una fuente de calor (por ejemplo, lámpara caliente, olla de barro, placa caliente, etc.) o deséchelos después de 2 horas.



Comer mariscos crudos - lo que necesita saber

Siempre es mejor cocinar a fondo los mariscos, para minimizar el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. Sin embargo si decide comer pescado crudo de todos modos, una regla fundamental es comer pescado que haya sido previamente congelado.

- Algunas especies de pescado pueden contener parásitos, y la congelación matará cualquier parásito que pudiese estar presente.
- Sin embargo, sea consciente de que la congelación no mata todos los gérmenes dañinos. Por eso, la vía más segura es cocinar los mariscos.



Notas especiales de salud

Grupos en riesgo

Algunas personas corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos y también es más probable que tengan una enfermedad más prolongada, deban ser hospitalizadas o incluso mueran. Estos grupos incluyen:

- Mujeres embarazadas
- Niños
- Adultos mayores
- Personas con sistemas inmunes debilitados (como pacientes de trasplantes y personas con VIH/SIDA, cáncer y diabetes)

Estos grupos sensibles deben evitar los siguientes alimentos:

- Pescados o mariscos crudos o poco cocidos, o alimentos que contengan mariscos crudos o poco cocidos (por ejemplo, el sashimi) que se encuentran en algunos sushi o ceviche.
- Las ostras crudas, incluso si son tratadas después de haber sido cosechadas. El tratamiento posterior a la cosecha elimina algunos patógenos naturales, pero no elimina todos los agentes patógenos que pueden causar enfermedades
- Tipos de mariscos ahumados refrigerados, excepto en una receta cocinada, tal como una cazuela. Mariscos ahumados refrigerados (tales como el salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún, o caballa) identificados por lo general como “estilo nova”, “dorado”, “arenque ahumado”, “ahumado” o “seco”. Los mariscos ahumados conservados o enlatados son aceptables.



Consejos importantes para las personas embarazadas, en período de lactancia y niños pequeños

El pescado forma parte de un patrón de alimentación saludable y brinda nutrientes fundamentales durante el embarazo, la lactancia o la primera infancia con el fin de favorecer el desarrollo del cerebro del niño. Estos nutrientes incluyen las grasas omega-3 (llamadas DHA y EPA) y omega-6, el hierro, el yodo (importante durante el embarazo) y la colina. La colina también contribuye al desarrollo de la médula espinal del bebé. El pescado aporta hierro y zinc para reforzar el sistema inmunitario de los niños. También es una fuente de otros nutrientes como proteínas, vitamina B12, vitamina D y selenio. El consumo de pescado durante el embarazo se recomienda porque las pruebas científicas moderadas demuestran que puede ayudar al desarrollo cognitivo del bebé. Las personas que están embarazadas o en período de lactancia deben consumir al menos 8 y hasta 12 onzas por semana de una variedad de pescado, de opciones con bajo contenido de metilmercurio. En noviembre de 2021, la FDA y la EPA emitieron recomendaciones actualizadas sobre el consumo de pescado basadas en los niveles de metilmercurio en el pescado. Este consejo es específico para las personas que podrían quedar embarazadas o que están embarazadas, las madres que amamantan y los niños pequeños.

El mercurio es un elemento que se encuentra naturalmente en el medio ambiente y también se libera al medio ambiente a través de muchos tipos de actividad humana. Puede acumularse en arroyos, lagos y océanos y se convierte en metilmercurio en el agua o los sedimentos. Este tipo de mercurio es el que está presente en el pescado. El metilmercurio puede ser perjudicial para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso. Los niveles más altos de metilmercurio se encuentran en peces grandes y longevos, como la caballa real, el marlín, el reloj anaranjado, el tiburón, el pez espada, el blanquillo (del Golfo de México) y el atún de ojos grandes o patudo. Por lo tanto, las personas que podrían quedar embarazadas o que están embarazadas, o en período de lactancia, y los niños pequeños deben evitar estos siete peces.

Objetivo: Las personas que están embarazadas o en período de lactancia deben comer de 2 a 3 porciones y los niños deben comer 2 porciones de una variedad de pescados por semana de la lista de “Mejores opciones”. Si come pescado capturado por sus familiares o amigos, consulte los avisos sobre pescados. Si no hay ningún aviso, coma solo 1 porción y ningún otro pescado esa semana.

HECHOS SOBRE ALIMENTOS

Esta tabla puede ayudarle a elegir qué pescado comer y con qué frecuencia, en función de sus niveles de mercurio.

¿Qué es una porción? Como guía, utilice la palma de la mano.



Embarazo y lactancia:
una porción son 4 onzas

Coma de 2 a 3 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones” (O 1 porción de la lista de “Buenas opciones”).



Infancia:

En promedio, una porción es alrededor de:

1 onza a la edad de 1 a 3 años
2 onzas a la edad de 4 a 7 años
3 onzas a la edad de 8 a 10 años
4 onzas a los 11 años

Coma 2 porciones a la semana de la lista de “Mejores opciones”.

Mejores opciones

Almeja	Cangrejo de río	Perca, de agua dulce y de mar
Arenque	Corvina	Pescado blanco
Atún, enlatado claro (incluye el bonito)	Eglefino	Platija o lenguado
Bacalao	Eperlano	Raya
Bagre o pez gato	Gado o abadejo	Róbalo
Boquerón o anchoa	Langosta americana o espinosa	Sábalo
Caballa	Lenguado	Salmón
Caballa del Pacífico	Lisa o pargo	Sardina
Calamar	Lucio	Solla
Camarón	Merlán o pescadilla	Tilapia
Cangrejo	Merluza	Trucha, de agua dulce
	Ostra	Vieira
	Palometa	

Buenas opciones

Anjova	Caballa española	Lubina rayada (del mar)
Atún, albacora/blanco, enlatado y fresco/ congelado	Carpa	Lutjánido o pargo
Atún, aleta amarilla	Chopa	Mero
Bacalao negro	Corvina blanca/ Corvina del Pacífico	Perca de mar chilena/ Merluza negra
Bagre búfalo (o bagre boca chica)	Corvinata real/ trucha de mar	Pez roca
Blanquillo o Iofolátilo (Océano Atlántico)	Dorado/pez delfin	Rape
	Halibut o fletán	

Opciones a evitar CON LOS MÁS ALTOS NIVELES DE MERCURIO

Atún de ojos grandes o patudo	Macarela rey o caballa	Reloj anaranjado, raya o pez emperador
Blanquillo o Iofolátilo (Golfo de México)	Pez aguja o marlin	Tiburón
	Pez espada	

¿Qué pasa con aquellos peces que han sido pescados por familiares o amigos? Compruebe si hay [avisos sobre la pesca de pescados y mariscos](#) para saber con qué frecuencia puede consumirlos sin peligro. En caso de no haber ninguna recomendación, coma solo una porción y no consuma otro pescado esa semana. Algunos peces que han sido capturados por familiares y amigos, como las carpas de mayor tamaño, los bagres, las truchas y las percas, tienen más probabilidades de tener advertencias sobre su pesca debido al mercurio u otros contaminantes.

www.FDA.gov/fishadvice
www.EPA.gov/fishadvice



Sobre la intoxicación alimentaria

Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar puede también surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

Reaccione

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufre una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede denunciar la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Búsquelos aquí: <https://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA: **Por teléfono: 1-800-FDA-1088**

En línea: Presente una denuncia voluntaria en <https://www.fda.gov/medwatch>

febrero 2024

5

Más información está disponible a través de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada. Llame gratis al Centro de Información de Alimentos y Cosméticos al **1-888-SAFEFOOD** (inglés solamente), de 10 AM a 4 PM hora del este, lunes a viernes (excepto los jueves entre 12:30 PM a 1:30 PM hora del este y días feriados federales). O visite el sitio Web de la FDA <https://www.fda.gov/educationresource/library>