

BANCO DE DATOS



Para comer pescados y mariscos hay que fijarse en que estén frescos

Es Semana Santa y aunque la pandemia obliga a muchas personas a estar encerradas en sus casas, algunos siguen la tradición de comer pescados o mariscos.

Estos alimentos son una buena fuente de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3 muy beneficiosos para la salud cardiovascular. No obstante, hay que prestar atención a las recomendaciones que entrega Luis Olguín, académico de la Universidad de Las Américas y experto en inocuidad y calidad alimentaria, para un

consumo seguro:

Comprar solo en lugares autorizados, esto es, el comercio formal.

Verificar en los pescados que muestren signos de frescura como escamas brillantes y firmes, branquias rojo sanguíneo y brillantes, ojos salientes y brillantes, nunca hundidos o secos, carne firme y sin mal olor.

Para los mariscos bivalvos, fijarse en que sus valvas estén bien cerradas y en el caso de verse entreabiertas, que se cierren al tocarlas.

También, que tengan líquido claro y abundante en su interior.

Realizar el pronto traslado al hogar y refrigerar, a menor de 5° C, hasta el momento de la preparación.

Lavarse las manos y los utensilios antes y después de manipular los alimentos.

Mantener separados los alimentos crudos de los cocidos.

Consumir estos productos cocidos, con temperaturas de seguridad en el proceso de cocción de a lo menos de 60° C.