



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Pescados y Mariscos: Comámoslos de un modo seguro

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa en esta ocasión a la comunidad Hispana acerca de los pasos a seguir, que nos permiten consumir pescados y mariscos de manera segura.

Seleccione Pescados y Mariscos:

- Firmes, con carne brillante que rebota si la tocamos.
- Con ojos claros y un poquito abultados, si compra el pescado entero.
- Las branquias deben ser de color rosado o rojo brillante, no babosas.
- El pescado no debe tener mal olor.
- Las escamas deben ser brillantes y estar pegadas a la piel.
- Los filetes deben estar húmedos y sin decoloración.
- Las almejas, conchas, mejillones deben abrir y cerrar su caparazón, esa es la señal de que están vivos.
- Los cangrejos y las langostas deben mover sus piernas.
- Las conchas de peregrino (scallops) desvainadas y las ostras frescas tienen un olor fresco.
- Un líquido claro o lechoso rodea a las ostras desvainadas.
- El camarón debe tener olor fresco y carne firme.
- Nunca compre latas abolladas de mariscos.
- No compre mariscos si los empaques están abiertos, torcidos o tienen los bordes maltratados.
- Los mariscos congelados deben estar en contenedores muy bien cerrados, que no dejan pasar la humedad.
- Compres pescados y mariscos al final para que no se calienten. Después de sus compras vaya directo a casa. Si va a viajar por más de 30 minutos tenga un cooler con hielo en su auto y coloque allí sus pescados y mariscos.

Almacene Pescados y Mariscos:

- Almacene el pescado en su empaque original.
- Permita la circulación de aire alrededor de los empaques de pescado. No almacene demasiadas cosas en su congelador.
- Si va a demorar más de 1 o 2 días en comer su pescado o mariscos, envuélvalos muy bien en papel de aluminio, o algún otro papel a prueba de humedad y guárdelos en el congelador.
- Los mariscos vivos deben refrigerarse en contenedores cubiertos con alguna toalla de cocina limpia y húmeda, permitiendo la circulación de aire.
- No consuma mariscos tales como: langostas, cangrejos, ostras, mejillones, almejas si están muertas antes de prepararse, o si sus conchas están rotas o quebradas.
- Los mariscos enlatados pueden almacenarse hasta un año en un ambiente seco y adecuado. Siempre lea la fecha de expiración antes de comprarlos o consumirlos.

CARTILLA SOBRE ALMACENAJE

Pescados y Mariscos	Refrigerar	Congelar
Pescado magro	1 - 2 días	6 meses
Pescado grasoso	1 - 2 días	2 - 3 meses
Pescado cocinado	3 - 4 días	4 - 6 meses
Pescado ahumado	14 días	2 meses
Camarones, conchas de peregrino(scallops), cangrejo, calamar frescos	1 - 2 días	3 - 6 meses
Mariscos enlatados	<i>Después de abiertos</i> 3 - 4 días	<i>Fuera de la lata</i> 2 months

Preparar Pescados o Mariscos

- Lávese las manos con jabón antes y después de manipular pescados, mariscos, o cualquier otro tipo de carne crudos.
- Descongele pescados o mariscos en el refrigerador, nunca a temperatura ambiente. También puede descongelarlos dentro de una bolsa de plástico cerrada que contenga agua fría cambiando el agua cada 30 minutos. O, puede descongelarlos en el horno de microondas, en este caso debe cocinarlos inmediatamente después.
- Nunca vuelva a congelar comida que fue previamente descongelada.
- Guarde el pescado o los mariscos adobados en el refrigerador y no a temperatura ambiente. No re utilice el adobo luego de que se mezcle con el jugo de los pescados o mariscos crudos. Si desea emplearlo como salsa debe entonces hacerlo hervir antes. O, reserve un poco del adobo para este fin.
- Mantenga sus pescados, mariscos (y cualquier otro tipo de carne) crudos separados de la comida que esta lista para consumo.
- Los platos o utensilios en los que colocó pescados, mariscos (o cualquier otro tipo de carne) crudos, nunca los emplee para colocar en ellos comidas preparadas, sin antes lavarlos bien.
- Limpie y desinfecte superficies de cocina, equipos y utensilios luego de cualquier contacto con pescados, mariscos (o cualquier otro tipo de carne) crudos.

Cocinar Pescados y Mariscos

- **Pescado.** Debe estar completamente cocido. Cocínelo a una temperatura de 145 F. Si no tiene un termómetro fíjese en el color y textura de la carne; debe lucir opaca y fácil de cortar con un tenedor.
- **Camarones.** Se tornan rosados y la carne blanca y firme. Hervir una libra de camarón de tamaño mediano toma entre 3 y 5 minutos.
- **Langosta.** Se torna roja y la carne blanca. Hierva entre 5 y 6 minutos por cada libra.
- **conchas de peregrino (scallops).** Se tornan blancas, firmes y lechosas. Se cocinan en 3 o 4 minutos.
- **Ostras, Almejas y Mejillones.** Están listos cuando sus caparazones se abren. Por lo general se recomienda ponerlos al vapor durante 4-9 minutos o, cocinarlos en agua hirviendo durante 3-5 minutos luego de que sus conchas han abierto. Elimine cualquiera que mantenga su caparazón cerrado.
- **Almejas desvainadas.** Cocinarlas toma entre 2-5 minutos, depende del tamaño.

- **Cangrejos o langostas desvainados.** Deben hervir o cocerse a fuego lento por lo menos durante 3 minutos. Pueden hornearse a 450 F durante 10 minutos o freírse a 375 F durante 3 minutos.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte:
919-733-7366**