



MANEJO Y CONSERVACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS SIN RIESGOS DE ENVENENAMIENTO

Marine Advisory Program Publication

*El autor es Robert J. Price, Especialista en Tecnología de Productos de Pesca,
Extensión Cooperativa, Universidad de California, Davis.*

Al igual que otros alimentos, el pescado y los mariscos se echan a perder y deben manejarse y conservarse con cuidado para evitar envenenamientos graves.

DESCOMPOSICIÓN Y ENVENENAMIENTO

Las bacterias pueden causar la descomposición y contaminación de los alimentos. Las bacterias no pueden verse a simple vista, pero están en todas partes: en el agua, el aire, la tierra, la piel, la ropa y los alimentos. Por lo general, estas bacterias son inofensivas, pero muchas de ellas pueden causar graves problemas cuando contaminan los alimentos mal conservados o preparados.

Cada año, aproximadamente un millón de personas en los Estados Unidos sufre de algún tipo de envenenamiento por alimentos contaminados. Debido a que este problema es muy común, es importante que usted conozca varias técnicas para preparar y conservar alimentos en forma segura. Estas técnicas evitan los envenenamientos de los miembros de su familia.

Las bacterias que descomponen y contaminan los alimentos se desarrollan con el calor y pueden proliferar en el pescado y los mariscos. Entre los 40° F y 120° F las bacterias pueden duplicar su número cada 15 ó 30 minutos.

Supongamos que cada 15 minutos aparece una nueva generación de bacterias. Esto significa que si comenzamos a las 12:00 con una bacteria, a la una habría 16 bacterias, a las 2:00 habría 256 y a las 5:00 habría más de un millón de bacterias.

El pescado y los mariscos frescos normalmente contienen miles de bacterias, pero si se los mantiene a temperatura ambiente por unas pocas horas, el número de bacterias aumenta a cientos de millones. Este grado de crecimiento es un hecho comprobado, y es lo que se observa en los alimentos que no se han conservado a la temperatura debida.

MANEJO DE PESCADOS Y MARISCOS

Si usted desea evitar que el pescado y los mariscos se echen a perder, siga estos pasos fáciles. El secreto está

en conservar debidamente, desde un principio, el pescado y los mariscos que se compran o se pescan.

Compre el pescado y los mariscos en una tienda de calidad para asegurarse de que son frescos. No compre pescado y mariscos de baja calidad o que no tengan buen aspecto.

Cuando salga de la tienda, mantenga el pescado frío. No deje sus alimentos a temperatura ambiente por mucho tiempo. En un día caluroso, el pescado se descompone rápidamente y puede causar envenenamientos.

Si usted ha ido de pesca, ponga el pescado en bolsas con hielo para que se conserve bien. Si lo deja en el carro a temperatura ambiente, el pescado (o los mariscos) se descomponen rápidamente.

Al llegar a su casa, ponga el pescado y los mariscos en el refrigerador inmediatamente.

CONSERVACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS FRESCOS

Envuelva el pescado y los mariscos frescos en láminas de plástico (cling-wrap) o guárdelos en recipientes a prueba de aire.

Guarde el pescado y los mariscos frescos a una temperatura de 35° F a 40° F para mantener su calidad, retardar la descomposición y prevenir el desarrollo de bacterias que causan envenenamientos. El pescado se echa a perder rápidamente a temperaturas mayores de 40° F.

Para conservar la buena calidad del pescado y los mariscos, prepárelos en uno o dos días después de refrigerarlos.

Las almejas y los ostiones se mantienen vivos en el refrigerador durante una semana o más tiempo. Guarde los mariscos vivos en recipientes abiertos tapados con un paño mojado. El agua salada acorta la vida de los mariscos; el agua dulce los mata.

CONSERVACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS CONGELADOS

El pescado y los mariscos congelados deben guardarse en el congelador en sus envases originales a prueba de humedad inmediatamente después de comprarlos, a menos que se desee descongelarlos para cocinarlos. Abra los paquetes de pescado y mariscos en charolas cubiertas de plástico. Envuelva los productos en láminas de plástico (cling-wrap) u otro material a prueba de humedad para guardarlos en el congelador.

A fin de mantener la calidad del pescado y los mariscos congelados, la temperatura debe ser de 0° F o menor. Si la temperatura aumenta, los productos pierden su color, su sabor y textura, y su valor nutritivo.

El congelamiento es un método conveniente para conservar el pescado y los mariscos, pero el tiempo de conservación debe limitarse para que los productos no pierdan su calidad. Los mariscos y pescados grasos, como el salmón y la caballa (macarela) no deben conservarse por más de 3 ó 4 meses. Los pescados magros, como el lenguado y el róbalo pueden guardarse satisfactoriamente de 9 a 12 meses.

Para conservar su buen sabor, el pescado y los mariscos deben usarse en uno o dos meses.

DESCONGELAMIENTO DE PESCADOS Y MARISCOS

Muchos productos de mar congelados, como el pescado y los camarones empanados, no deben descongelarse antes de cocinarse. Otros productos

congelados, como los filetes y el pescado en rebanadas, pueden cocinarse sin descongelar si se cuecen por más tiempo. Para descongelar pescados y mariscos, siga uno de estos métodos:

*Descongele en el refrigerador. Calcule aproximadamente 18 horas por libra.

*Descongele bajo el agua fría de la llave. Calcule aproximadamente media hora por libra.

En ambos casos, mantenga el producto en su envase original hasta que se haya descongelado.

NO se recomienda descongelar a temperatura ambiente ni en agua caliente. Las partes más delgadas se descongelan antes que las gruesas y los bordes pueden echarse a perder antes de que el centro se haya descongelado.

Los pescados y mariscos descongelados se echan a perder más rápidamente que los frescos, y no deben guardarse por más de un día sin cocinarse.

Cuando los paquetes de pescado o mariscos congelados se han descongelado, es preferible no volver a congelarlos. A pesar de que el producto puede comerse sin riesgos, su calidad se reduce considerablemente.

Aprenda a manejar y conservar bien el pescado y los mariscos. De este modo podrá preservar su calidad, textura y sabor delicioso.

RECEIVED
NATIONAL SEA GRANT DEPOSITORY
MAY 20 1987

NATIONAL SEA GRANT DEPOSITORY
PELL LIBRARY BUILDING
URI, NARRAGANSETT BAY CAMPUS
NARRAGANSETT, RI 02882

Traducción de Irene Tenney, Coordinadora de Materiales en Español, Extensión Cooperativa, Universidad de California, Berkeley.

UCSGMAP86-6

September 1986

La Universidad de California, en cumplimiento con las Leyes Federales pertinentes y el reglamento de la Universidad, no discrimina en ninguno de sus reglamentos, procedimientos o prácticas por raza, religión, color, origen nacional, sexo, estado civil, orientación sexual, edad, condición de veterano, estado de salud (según se define en la sección 12926 del Código de Gobierno de California) ni impedimento. Toda pregunta sobre los reglamentos de la Universidad para la igualdad de acceso puede dirigirse a Personnel Studies and Affirmative Action Manager, Agriculture and Natural Resources, 2120 University Avenue, Berkeley, CA 94720, (415) 644-4270.

Servicio de la Extensión Cooperativa para la agricultura y la economía del hogar. Cooperación del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Universidad de California y del Departamento de Comercio de los Estados Unidos.