

EN ESPAÑA DISPONEMOS DURANTE TODO EL AÑO DE UNA GRAN VARIEDAD DE PESCADOS Y MARISCOS.

Este tipo de alimentos son un gran aporte nutricional ya que contienen proteínas, vitaminas, minerales y ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3) y por ello están muy indicados en una dieta equilibrada.

### CONSEJOS PARA LA COMPRA DE LOS PRODUCTOS FRESCOS DEL MAR



- Ir a la compra temprano permitirá tener más variedad donde elegir y conseguir una atención más personalizada.
- Saber qué y cuánto género vamos a comprar ya que este es un producto muy perecedero.
- Ser fiel a un vendedor, que nos corresponderá con calidad, precio y servicio y nos aconsejará sobre los mejores productos del día.
- Adquirir el pescado al final de nuestra visita al mercado con el fin de interrumpir lo menos posible la cadena de frío.
- Comprar el pescado limpio y sin vísceras (sin tripas). Si no lo está, hay que limpiarlo y quitar las vísceras lo antes posible.
- Comprobar que el pescado está bien etiquetado (esto es obligatorio por ley como defensa del consumidor).



#alimentosdespaña

#alimentosdespaña



Producto pesquero: rico, sano, seguro

NIPO (on line): 013-18-022-8 NIPO (papel): 013-18-024-9 DL: M-37798-2018



## ¿CÓMO DEBE DESCONGELARSE EL PESCADO?

- En el frigorífico: sacándolo 24 horas antes del congelador, es el método idóneo pues se consigue una textura como la original del pescado.
- Por inmersión: para productos envasados al vacío y sin abrir que se sumergen en agua caliente durante 3 a 4 minutos.
- En el horno microondas: eligiendo la función de descongelación, no de calentamiento.

## ADEMÁS DE RICO Y SALUDABLE, EL PESCADO ES UN ALIMENTO SEGURO: LA ANISAKIASIS ES FÁCIL DE EVITAR.

Prevenir problemas, como la anisakiasis, es muy sencillo si el pescado se prepara convenientemente:

- La cocción, la fritura, el horneado o la plancha, cuando alcanzan los 60°C por lo menos durante 1 minuto en toda la pieza, son preparaciones que dan total seguridad.
- Si el pescado se va a comer crudo o sometido a preparaciones que no garanticen la temperatura y tiempo anterior (como sushi, sashimi, boquerones en vinagre, carpaccios,

etc.), se deberá congelar en el frigorífico a -20°C durante mínimo 5 días. El frigorífico deberá ser de al menos 3 estrellas, pues los de menos de 3 estrellas no permiten alcanzar esa temperatura.

## QUÉ BIEN TE SIENTA EL PESCADO EN CONSERVA

- La preparación de una conserva es un proceso térmico de cocción y esterilización que mantiene todas las propiedades nutricionales y de sabor. En aceite de oliva, en aceite vegetal, en escabeche, al natural, en salsa, etc., todas estas elaboraciones son recomendables desde el punto de vista nutritivo y gastronómico.
- Los pescados y mariscos en conserva se envasan y esterilizan, y deben almacenarse en lugares frescos y secos, a temperatura ambiente. Las conservas tienen fecha de consumo preferente.
- Los pescados y mariscos en semiconserva, como las anchoas, se envasan pero no se esterilizan y han de conservarse en el frigorífico. Las conservas no caducan, aunque informan de su fecha de consumo preferente, mientras que las semiconservas sí tienen fecha de caducidad.

## Elegir fresca y Calidad

Para ello, debemos observar:

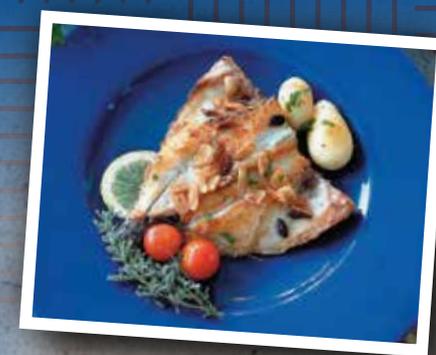
• Debe oler a mar y algas, si huele a amoníaco significa que no está en su punto óptimo.

• La piel ha de tener colores vivos y ser brillante.

• Las agallas deben presentar un color rojo vivo.

• La carne debe mostrarse firme al tacto.

• El ojo ha de ser saltón, con pupila brillante.



## Dorada a la espalda

### INGREDIENTES

Una dorada de 400 g por persona, 4 dientes de ajo, 1 guindilla, 1 cebolla, patatas, 1 cucharada de vinagre.

### PREPARACIÓN

Una vez limpias y escamadas, abrir las doradas y sacarles la espina. Prepararlas abiertas sobre la plancha y colocarlas sobre una fuente (recordar aquí la importancia de que la temperatura supere los 60°C durante al menos 1 minuto en toda la pieza). En una sartén, dorar los ajos laminados y la guindilla en aceite muy caliente. Verter sobre las doradas junto con un chorrito de vinagre. Guarnecer con patatas hervidas.

## ¿SABÍAS QUE...?

Sabor y presencia de espinas son los principales factores que se tienen en cuenta a la hora de elegir el producto.

La frecuencia de compra de pescado es menor en hogares de jóvenes independientes.

El mayor consumo de pescado fresco se registra entre la población senior.

Los pescados y mariscos contienen, en general, un alto contenido de Omega 3 de forma natural.