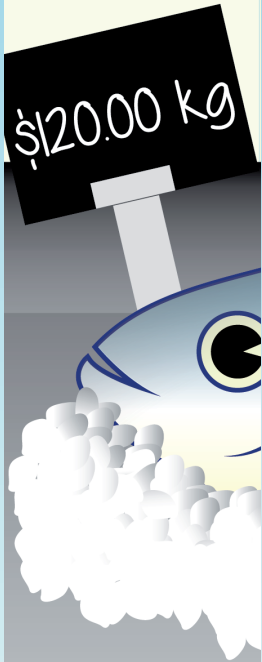


7 Consejos para consumir pescado



1



Cerciórate de que el lugar de compra cuente con las condiciones necesarias de **higiene y conservación**.

2



En el súper, **deja hasta el final** la elección del pescado, así conservarás la **cadena de frío**.

3



Procura adquirirlo el día que vas a **prepararlo**.

4



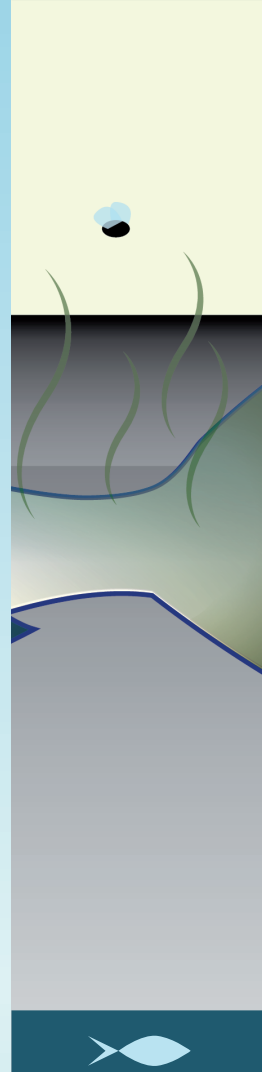
Manténlo **refrigerado o congelado**, hasta que lo vayas a **consumir**.

5



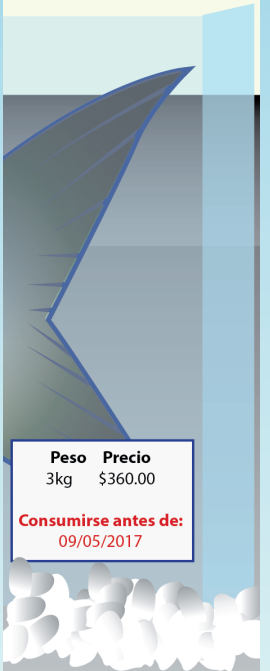
Se mantiene fresco de **cuatro a cinco días refrigerado**; **congelado** se conserva **varios meses**.

6



Si desprende **olor a amoníaco**, no lo comas, está en **descomposición**.

7

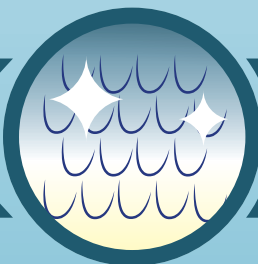


Si es **empaquetado**, revisa la **fecha de caducidad**.

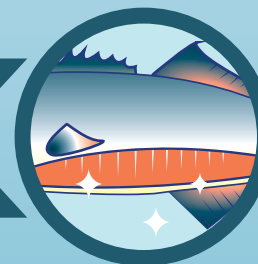
¿Cómo saber si el pescado está fresco?



OJOS
Saltones, transparentes, brillantes y firmes.



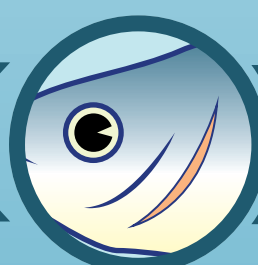
ESCAMAS
Unidas entre sí, bien adheridas a la piel, con brillo metálico.



CAVIDAD ABDOMINAL
Limpia, sin desgarres, lustrosa y no debe contener víceras.



CARNE
Firme y al oprimirse con los dedos, no debe quedarse sumida.



AGALLAS
Rosado intenso o rojizo y de aroma agradable.