

MANTENIENDO LA INOCUIDAD ALIMENTARIA:

# Consejos para conservar pescados y mariscos en frío

Lavado exhaustivo, congelamiento inmediato y una correcta manipulación figuran entre las recomendaciones más importantes.

**VALENTINA PIZARRO B.**

El consumo regular de pescados y mariscos aporta múltiples beneficios para la salud, tanto en la población infantil como en adultos. Es por esto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda incluir pescado en la dieta al menos una o dos veces por semana. Una manera de cumplir con este consejo, optimizando el recurso, puede ser su conservación como congelados.

Pero hay aspectos básicos a considerar. De partida, una manipulación higiénica y un congelamiento rápido y a temperaturas adecuadas son indispensables. Según el Reglamento

Sanitario de los Alimentos (RSA), lo ideal es congelar pescados y mariscos lo antes posible después de su compra o captura, idealmente a -18 °C o menos.

Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas (UDLA), explica que "es importante limpiar el pescado antes de congelarlo, retirando vísceras, escamas y la cabeza. Esta práctica contribuye a la inocuidad alimentaria, ya que reduce la carga microbiana y mejora la conservación del sabor y textura. Además, trozar el pescado facilita su descongelación uniforme. Es recomendable etiquetar el envase con la fecha y no congelar por más de tres meses, ya que con el tiempo puede per-

der textura y sabor".

La especialista detalla que "para camarones y choritos se recomienda limpiar y escurrir bien, luego almacenarlos en bolsas herméticas o en recipientes de vidrio con tapa, idealmente por porciones. Algunos mariscos pueden congelarse crudos o levemente cocidos para preservar mejor sus propiedades. En este sentido, es común tener alimentos de este tipo oxidados o con cambios de color y sabor, debido a que no se ha retirado oportunamente el aire del envase".

Al descongelar, se aconseja hacerlo lentamente en el refrigerador, nunca a temperatura ambiente, ya que esto aumenta el riesgo de proliferación bacteriana e intoxicaciones asociadas.

También hay que evitar la recongelación, que puede comprometer la seguridad e integridad del alimento, y preferir su cocción al vapor o en formato de salteados, para no perder los nutrientes esenciales y obtener los beneficios asociados a la salud cardiovascular que entregan los ácidos grasos disponibles en estos alimentos.



**ES CLAVE LIMPIAR EL PESCADO**, retirando vísceras, escamas y cabeza, lo que reduce la carga microbiana y mejora la conservación del sabor y textura.