

Guía rápida sobre

CONSUMO RESPONSABLE DE PRODUCTOS DE LA PESCA Y LA ACUICULTURA

Dirección de Inocuidad de la Pesca y Acuicultura
Dirección Nacional de Inocuidad y Calidad Agroalimentaria
Coordinación General de Comunicación Institucional
Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria
Edición 2023

Guía rápida sobre

CONSUMO RESPONSABLE DE PRODUCTOS DE LA PESCA Y LA ACUICULTURA

Pautas y
recomendaciones
del Senasa

INDICE

INTRODUCCIÓN	7
Objetivos	8
A quién está dirigida la guía.....	8
Consideraciones generales.....	8
 CLASIFICACIONES.....	 9
Pescados.....	9
De mar y de río	9
Azul y blanco.....	9
Mariscos.....	10
 RECOMENDACIONES.....	 11
Cómo comprar pescados frescos	11
Consejos básicos	12
Frescura y calidad	13
Medidas prácticas para preservar la calidad óptima del pescado	16
Para evitar los daños físicos	16
Para evitar el efecto de la temperatura	16
Para evitar la contaminación	17

INTRODUCCIÓN

El hábito de consumir alimentos a través de una dieta sana y equilibrada es uno de los aspectos más importantes para poder llevar adelante una buena calidad de vida dado que proporcionará mejoras en la salud y, por lo tanto, un mayor bienestar. Por este motivo, no podemos considerar a la alimentación solo en términos nutricionales, sino que también debemos tener en cuenta los factores inherentes a la calidad, la inocuidad y el placer que genera consumir ciertos alimentos.

El Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) es el organismo encargado de ejecutar las políticas nacionales en materia de sanidad y calidad animal y vegetal e inocuidad de los alimentos de su competencia, así como de verificar el cumplimiento de la normativa vigente en la materia.

Una de sus funciones es intervenir en forma directa en toda la cadena de producción pesquera verificando las condiciones higiénico-sanitarias de los establecimientos donde se faenan, elaboran e industrializan productos, subproductos y derivados de la pesca y la acuicultura.

También, controla el cumplimiento de los requerimientos en los productos importados para acreditar su inocuidad y prevenir el ingreso de enfermedades exóticas con riesgo potencial para las personas.

Asimismo, en los laboratorios autorizados por el Senasa, las y los profesionales utilizan distintas técnicas analíticas que permiten determinar las condiciones de calidad, higiene e inocuidad del producto. Para esto, se trabaja en la detección de elementos nocivos como patógenos, histamina, biotoxinas marinas y contaminantes químicos, entre otros.

Del mismo modo, el organismo controla los principales puertos marítimos de los que provienen los productos que se consumen en el país y que se exportan a diferentes destinos alrededor del mundo: Buenos Aires, Mar del Plata, Necochea, Bahía Blanca, San Antonio Oeste, Puerto Madryn, Rawson, Comodoro Rivadavia, Caleta Paula, Puerto Deseado, Punta Quilla y Ushuaia.

Como resultado, en estos productos de la pesca confluyen todos los controles para que las personas puedan acceder a alimentos saludables y seguros. Consecuentemente, desde el organismo se promueve una actitud responsable al momento de adquirir y consumir estos alimentos, lo cual representa un aspecto clave para acompañar los controles que ejecuta el Senasa con el fin de prevenir enfermedades y resguardar la salud pública.

ACUICULTURA: Conjunto de actividades, técnicas y conocimientos de cultivo de especies acuáticas vegetales y animales.

Objetivos

En función de la importancia respecto a los hábitos de la población acerca del consumo de pescados y mariscos, el Servicio brinda las siguientes pautas útiles para que las personas puedan obtener productos inocuos y disfruten de las cualidades que aportan sin el riesgo de generar procesos de intoxicación.

A quién está dirigida la guía

El presente documento está destinado a brindar información de manera clara y sintética para las personas que consumen, elaboran, distribuyen y realizan comercio minorista de productos de la pesca.

Consideraciones generales

El pescado es uno de los alimentos más nutritivos y exquisitos que nos ofrece la naturaleza, su versatilidad gastronómica se presta de manera generosa al tratamiento dentro de la cocina para realizar los más increíbles y deliciosos platos, esto facilita que un mismo producto pueda ser presentado en la mesa de maneras muy diferentes.

Sin embargo, el pescado es un alimento que tiene la característica de deteriorarse con facilidad. Por ello, hoy en día existen diversos métodos de conservación que permiten disfrutar de los productos de la pesca aun en los lugares más apartados de mares o ríos.

Los métodos de conservación más comunes en la industria alimenticia son el secado, la salazón, el ahumado y la congelación. Este último proceso es el que garantiza que el pescado alcance el máximo nivel de preservación de sus propiedades nutritivas, si se realiza inmediatamente después de la captura.



El pescado se puede conservar mediante congelación, secado, salazón o ahumado.

El pescado –especialmente el blanco– es el alimento ideal para las personas que llevan adelante regímenes especiales, esto se debe a que posee la particularidad de contener un porcentaje relativamente alto de proteínas y un bajo contenido en colesterol y otras grasas: así aporta a nuestro organismo la mayoría de los aminoácidos esenciales.

Los pescados se clasifican como de mar (de agua salada) y de río (de agua dulce), sin embargo, también se los diferencia por su contenido de grasa, por eso es que los llamamos pescados blancos (magros) o azules (grasos).



Pescado de mar.

CLASIFICACIONES

Pescados

De mar y de río

Existe una diferencia notable de sabor entre las especies de mar y las de río. Los pescados de mar tienen sabores más pronunciados que los de las aguas dulces de ríos o lagos. Asimismo, poseen texturas diferentes, esto se debe a que los pescados de río suelen ser de carne más blanda que los marinos, con excepción de aquellos que se desarrollan o viven en aguas muy batidas y lechos pedregosos, como la trucha común.

Azul y blanco

Pescados azules o grasos: Según las especies, su contenido en grasa puede alcanzar hasta el 10% (la sardina, por ejemplo, alcanza entre un 8 y 10%). Esta grasa, rica en ácidos grasos poliinsaturados, se almacena debajo de la piel y en la carne oscura del pescado. Pertenecen a este grupo la sardina, la caballa, el atún, el bonito, el salmón y el pez espada.

Pescados blancos o magros: Su contenido en grasa no sobrepasa el 2,5%. Aquí también la cantidad de lípidos varía mucho entre especies. El índice menor lo tiene el bacalao, con solo un 0,2% de grasa. Estos peces viven en zonas profundas y al no realizar grandes desplazamientos no necesitan acumular grasa en todo el cuerpo sino que se acumula en el hígado, por eso se percibe de esa forma tan particular el sabor del aceite de hígado de bacalao. Algunos ejemplos de este tipo de pescados son la merluza, el lenguado, el gallo, el bacalao y la pescadilla, entre otros.



Pescado azul (Atun).

Mariscos

Estos animales conforman un variado grupo compuesto por los crustáceos y los moluscos, que son apreciados por su incomparable sabor y aportan al ser humano proteínas de alto valor biológico. Los mariscos son animales comestibles de mar o de río, que no tienen vértebras o huesos y que pueden estar cubiertos por una concha dura y externa o una transparente calcárea, blanda y quebradiza, que cubra todo su cuerpo gelatinoso. Se deben consumir en el mayor estado de frescura posible a través de un proveedor de confianza que lo garantice.



Moluscos (Calamar).

Los crustáceos están cubiertos por una caparazón resistente y dura que en algunos casos –como en la langosta– forma una coraza que lo recubre a manera de escudo. A menudo tienen tenazas gruesas y las utilizan para defenderse.

Los moluscos tienen el cuerpo blando y pueden o no tener caparazón. Este puede ser externo –como el de las ostras o mejillones– o interno, y tener el molusco dentro de sí.

Para la gastronomía, los crustáceos más comunes son el camarón, la langosta, el cangrejo y los langostinos, entre otros; mientras que los moluscos más comunes son las almejas, los mejillones, las ostras y las vieiras, que tienen caparazón, y los calamares y pulpos, que no lo poseen.



Crustáceos (Langostino).

RECOMENDACIONES

Cómo comprar pescados frescos

Como mencionamos anteriormente, los pescados tienen un proceso de degradación rápido que la refrigeración puede retardar, pero no paralizar. Por este motivo se deben sangrar, eviscerar y luego enfriar a -1°C o -2°C . En estas condiciones, el período de conservación es de una a dos semanas.

En consecuencia, es una buena práctica tener una pescadería de confianza donde sepamos que se vende mucho, dado que la salida frecuente de pescados a la venta garantiza que los productos estén más frescos.

En este sentido, procure saber que la pescadería cumpla con las prácticas de seguridad e higiene y con la adecuada manipulación del producto. Asimismo, recuerde que los pescados y mariscos se contaminan con facilidad, por lo que la persona que los prepara o manipula deberán extremar los cuidados en cuanto higiene y tiempos, entre otros aspectos.

Tenga en cuenta que el pescado no debe estar amontonado porque se reduce el paso del aire a través de él y se propicia el desarrollo de bacterias que causan mal olor, característico de aquellos que están empezando a descomponerse.

Aunque parezca una paradoja, un pescado en buen estado no huele a pescado. Por eso, examine cuidadosamente la limpieza del mostrador de la pescadería y que los establecimientos cuenten con las instalaciones y equipamientos necesarios.

También recuerde que los mercados ambulantes no siempre son una buena opción, porque suelen carecer de las condiciones higiénicas y de conservación que nos garantizan que el producto está fresco y no contaminado.



Consejos básicos

- Vaya a la pescadería lo más temprano posible, para tener la opción de elegir el pescado más fresco.
- Sepa exactamente qué y cuánto comprar a efectos de que el pescado o marisco se consuma en el día, ya que se trata de productos altamente perecederos que de un día para el otro pierden calidad.
- Recuerde que la documentación de legalidad del producto es una condición de obligatoriedad para la puesta a la venta de todos los productos destinados al consumo humano, por lo que no debiera ser un inconveniente para quien vende. Por otra parte, la imposibilidad de demostrar el origen de un producto se traduce en un incumplimiento de las normas municipales, provinciales y nacionales, por lo que el comercio incurriría en un delito penado por la ley.
- Pregunte por la pesca del día, a veces ocurre que por razones de producción o de captura extraordinaria existen productos de determinadas especies que pueden venderse a menor precio, por eso es recomendable preguntar si existe alguna oferta del día. La sobreoferta de producto pue-

de hacer que los precios sean más bajos y la venta más rápida, de esta forma podrá tener acceso a un producto fresco de muy buena calidad y bajo precio.

- Adquiera el pescado al final de todas las compras, primero debe comprar los alimentos menos perecederos y luego los más perecederos. También resultará útil colocar el pescado por encima del resto de los productos para evitar aplastamientos, y llevarlo a la heladera lo antes posible para retrasar el proceso de descomposición.



Frescura y calidad

Una pauta válida para tener en cuenta al momento de adquirir pescados de mar es considerar que estos deben mantener el olor a mar y algas: cuando huele a pescado ya no tiene calidad óptima. Asimismo, el pescado de río suele presentar un olor fresco y agradable, dado que cuando se percibe como amoniacal indica un estado de deterioro. Nuestra recomendación, por lo tanto, es adquirir aquel producto que menos posea lo que comúnmente llamamos “olor a pescado”.

Para distinguir los tipos de calidad de los productos de la pesca y la acuicultura, el Senasa recomienda considerar los siguientes parámetros organolépticos de calidad para algunas especies.

PARÁMETROS ORGANOLÉPTICOS DE CALIDAD						
Especie		Parámetro	Sector Físico	Óptima	Aceptable	Rechazo
PESCADOS	Merluza, abadejo, lenguado, congrio, lisa	Aspecto	Agallas	Rojo vivo brillante, sin mucosidad	Rojo moderado con mucosidad transparente o pardo con mucosidad espesa	Gris amarillento con mucosidad lechosa
			Carne	Firme, translúcida, muy elástica y de superficie lisa	Ligeramente blanda, pérdida de la elasticidad, superficie opaca y aterciopelada	Flácida, opaca y rugosa
			Mucosidad cutánea	Acuosa transparente	Ligeramente turbia o lechosa	Amarilla, grisácea
			Ojos	Sobresaliente, brillante, con pupila negra	Sobresaliente o plano, pupila opaca opalescente	Hundido, gris
			Piel	Colores vivos tornasolados sin decoloración	Pérdida parcial del brillo y pérdida de la coloración	Colores apagados, falta de brillo
		Piel interna del vientre	Lisa, brillante, difícil de separar de la carne	Apagada y fácil de separar de la carne	Separada de la carne	
		Olor	Agallas y vientre	A mar y algas marinas	Neutro o ligeramente amoniacal	Amoniacal
CEFALÓPODOS	Calamar	Aspecto	Carne	Muy firme, con el color característico de la especie	Firme y con cambios de color	Blando y con cambio de color
			Piel	Color vivo y piel adherida a la carne	Color apagado y piel adherida a la carne	Piel decolorada y fácil de separar de la carne
			Tentáculos	Resistentes al arranque	Resistentes al arranque	Fáciles de arrancar

PARÁMETROS ORGANOLÉPTICOS DE CALIDAD						
Especie		Parámetro	Sector Físico	Óptima	Aceptable	Rechazo
CRUSTÁCEOS	Langostino	Aspecto	Caparazón	Color rojo a rojo anaranjado	Color rosa anaranjado pálido, sin manchas	Descolorido, grisáceo manchas negras
			Carne	Traslúcida, de color blanco		Opaca, con pérdida de coloración
			Ojos	Negro brillante con buena inserción	Sin brillo, negro grisáceo	Grisáceo oscuro
		Olor	Carne y caparazón	Suave, característico de los crustáceos		Amoniacal
MOLUSCOS BIVALVOS	Almejas, mejillones Ostras	Aspecto	Líquido intervalvar	Cristalino y sin olor	Opaco y viscoso, con olor, poca cantidad de líquido	Amarillento y viscoso con olor, ausencia de líquido
			Músculo	Color característico de la especie, húmedo, adherido fuertemente a las valvas	Alguna pérdida de coloración, escasa humedad, se desprende fácilmente de las valvas	Total pérdida de coloración, seco desprendido de las valvas
			Valvas	Enteras, cerradas, deben cerrarse al contacto o al golpearlas	Entreabiertas, no cierran al contacto, si después de la cocción se mantienen cerradas, debe descartarse el producto	Rotas, abiertas, no responden al contacto
		Olor	Músculo, valvas y líquido	Característico a mar y algas	Algo ácido	Muy ácido y desagradable

Medidas prácticas para preservar la calidad óptima del pescado

A continuación, se indican pautas que se deberán seguir para una adecuada manipulación y mantenimiento del pescado fresco a lo largo de toda la cadena de distribución y comercialización:

Para evitar los daños físicos

- Evitar los aplastamientos por trasvases, golpes y roces.
- El pescado debe estar en contenedores suficientemente amplios, adecuados al tamaño de los ejemplares y que puedan evitar la sobrecarga y los aplastamientos.

Para evitar el efecto de la temperatura

- Conservar el pescado siempre a 0° C para reducir el crecimiento bacteriano y el envejecimiento o ablandamiento de la carne.
- Asegurar una adecuada proporción de hielo
- Pescado para mantener la temperatura y evitar roces entre las unidades.



- Mantener los diferentes sistemas de refrigeración en condiciones, comprobar la eficiencia de los equipos, verificar los registros de temperatura y eliminar el cúmulo de escarcha de los equipos.
 - Verificar el estado de los burletes de las puertas de las cámaras y de los vehículos de transporte para evitar mantener las puertas abiertas.
 - Asegurar que el hielo utilizado se elabora a partir de fuentes de agua segura y limpia. Renovarlo periódicamente.
 - Evitar roturas de la cadena de frío mediante la manipulación rápida y tiempos de espera cortos.
-

Para evitar la contaminación

- Los utensilios o superficies de contacto con el pescado deben estar en buen estado de conservación y de limpieza. Por un lado, no deben usarse materiales con superficies porosas en las que pueda acumularse suciedad y microorganismos; por otro lado, las herramientas de corte deben estar bien afiladas y mantenerse libres de óxido.
- Las cajas y contenedores de pescado deben estar hechas de materiales aptos para el contacto con alimentos y de material no poroso, fácilmente lavable; también deben asegurar el drenaje del agua de deshielo.



- En todas las instalaciones por las que pase el pescado deben existir adecuados programas de control de plagas, limpieza y desinfección, incluyendo utensilios e instalaciones.
- El pescado debe mantenerse apartado de otros tipos de productos de cualquier origen (como productos químicos o alimenticios).
- El personal manipulador debe tener un entrenamiento periódico adecuado a la función que cumple.

En definitiva, la información contenida en esta guía complementará las acciones de control ejecutadas por el Senasa para que las personas puedan acceder a estos alimentos inocuos que nos ofrecen los mares y los ríos.

Más información en nuestro sitio web argentina.gob.ar/senasa

