

La multiplicación de los peces

Aprenda a pescar en el mercado

¿Sabía que, aunque nuestros más de 9,000 kilómetros de costas garantizan permanentemente un abasto más que suficiente de especies al alcance de cualquier bolsillo, cada mexicano come apenas 8.7 kg de pescado al año? Este alimento no sólo es bueno para la Cuaresma (cuando la alta demanda lo encarece): hay especies de precio medio y muy baratas todo el año.

¡Consuma pescado mexicano!

Pescado fresco

Cómo es

- ◆ Sugiere olor a mar, tiene aspecto brillante y escamas bien adheridas.
- ◆ La carne es consistente (no debe sumirse al oprimirla).
- ◆ Ojos saltones, firmes, brillantes y transparentes.
- ◆ Agallas de color rosado o rojizo y olor agradable.



Dónde comprarlo

- ◆ En establecimientos que cuenten con las instalaciones y el equipo necesarios, como refrigeradores, congeladores, etc. (mercados especializados, centrales de abasto, supermercados).
- ◆ Los mercados ambulantes no siempre son una buena opción, porque carecen de las condiciones higiénicas y de conservación necesarias.

Considere lo siguiente

- ◆ Si compra pescado entero apreciará mejor su calidad, porque además de obtener los filetes puede utilizar la cabeza y los huesos para preparar caldos o sopas.
- ◆ De ser posible, adquiera el pescado el mismo día que piensa cocinarlo, así aprovechará su frescura.
- ◆ No debe contener vísceras, ya que pueden estar perforadas y contaminar el producto.
- ◆ El pescado no debe estar amontonado porque se reduce el paso del aire, propiciando el desarrollo de bacterias que causan mal olor.
- ◆ Recházelo si percibe algún olor a amoníaco, ya que éste es característico de proteínas en descomposición.



Pescado congelado

Cómo es

- ◆ Las piezas deben estar firmemente congeladas.
- ◆ Los filetes de mejor calidad se presentan envueltos individualmente con plásticos impermeables para evitar su deshidratación.
- ◆ Las bolsas o empaques no deben presentar escurremientos, manchas de humedad ni cristales de hielo, ya que el líquido vuelto a congelar es señal de descongelación y recongelación del producto.

Congelar y descongelar

- ◆ Si va a congelar pescado fresco, envuélvalo muy bien con papel aluminio o plástico cuidando que quede bien sellado para evitar que haga contacto directo con el aire frío del refrigerador, lo cual disminuye la humedad del pescado.
- ◆ La mejor manera de descongelarlo consiste en bajarlo dentro de su envoltura a la parte inferior del refrigerador hasta que las piezas puedan separarse con facilidad. Luego sáquelas del refrigerador para que terminen de descongelarse a temperatura ambiente.
- ◆ Otra forma de descongelar es colocarlo en un recipiente con agua fría sin retirarle la envoltura. Por ningún motivo utilice agua caliente, de lo contrario modificará su textura y sabor.
- ◆ Nunca congele de nuevo el pescado que descongeló.

Beneficios de comer pescado

- ◆ Cada 100 gramos de pescado aportan entre 10 y 22 gramos de proteínas.
- ◆ Es fuente importante de vitamina A, indispensable para el crecimiento y el desarrollo de las células, la vista, el sistema inmunológico y para mantener saludable la piel.
- ◆ La mayoría de las especies del país son ricas en vitamina B12, vital para el sistema nervioso.
- ◆ El pescado contiene vitamina D, necesaria para absorber calcio y fósforo, indispensables en la formación de huesos y dientes.
- ◆ Contiene hierro, componente esencial de la hemoglobina de la sangre.
- ◆ Contiene selenio, mineral antioxidante que protege las células de los radicales libres (causantes del envejecimiento).
- ◆ Los pescados denominados "azules", como el atún, arenque, bonito, boquerón y sardina, poseen carne oscura y sabor fuerte, y merecen atención especial pues los ácidos grasos que contienen (grasas poliinsaturadas llamadas omega 3) ayudan a proteger al corazón y el sistema circulatorio.
- ◆ Los omega 3 son componentes estructurales del cerebro y de la retina durante el desarrollo temprano de las personas; son muy beneficios por sus efectos antiinflamatorios en las articulaciones y protegen contra los problemas cardíacos y circulatorios al evitar la formación de coágulos.

Nombre	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	
Acamaya (\$\$) ◆ Muy parecida a los camarones, pero más robusta. ◆ Frita al mojo de ajo, en sopa con otros mariscos o acompañada de varias salsas. También aderezada con gotas de limón y mayonesa, o en coctel.													
Angelito (\$\$) ◆ Carne blanca, grasosa, de sabor suave y textura firme. ◆ Frito o asado.													
Bagre bandera (\$) ◆ Poca carne, blanca, grasosa y de sabor fuerte. ◆ La cabeza y el espinazo se utilizan para preparar caldo; la carne, en cebiche.													
Barracuda (\$\$) ◆ Carne blanca, magra y de consistencia firme, algo dura pero deliciosa. ◆ En filetes asados a la parrilla o sobre un comal untado con aceite.													
Barrilete (\$\$) ◆ Carne de color grisáceo desvanecido, con franjas oscuras, de muy buena calidad. ◆ Guisado en salsa de jitomate sazonado con hierbas de olor.													
Berrugata (\$\$) ◆ Pescado aplanado, pequeño, de carne blanca amarillenta. ◆ Frito entero.													
Bótete (\$\$\$) ◆ Carne amarillenta y dura. ◆ En la cocina oriental se consume en rebanadas casi transparentes remojadas en salsa de soja.													
Cabaicucho (\$\$) ◆ Pescado pequeño, de carne blanca, firme y magra, de sabor suave. ◆ Frito o asado entero.													
Cabrilla (\$) ◆ Carne blanca, ligeramente rosada, firme y grasosa, de sabor suave. ◆ En filetes fritos capeados o empanizados; excelente en cebiche y budines.													
Calamar (\$) ◆ Fresco, tiene piel brillante y firme, y es de consistencia dura. ◆ En filetes, asado a la plancha o en milanesas; los tentáculos, picados, pueden guisarse de muchas maneras.													
Camarón promedio (\$\$\$) ◆ Carne blanca de consistencia firme y elástica. ◆ A la plancha o en coctel.													
Carito o peto (\$\$) ◆ Carne de tono grisáceo con franjas oscuras y grasosas. ◆ Horneado en rebanadas grandes; también asado a la parrilla o cocido en alguna salsa.													
Cintilla (\$) ◆ Carne blanca, con espinas que se desprenden fácilmente. ◆ Frita en rebanadas; guisada con verduras o al horno en trozos. La cabeza y la cola se utilizan para caldos o sopas.													
Conejo (\$\$) ◆ Carne blanca, magra y firme con espinas fáciles de desprender. ◆ Frito en rebanadas, guisado con verduras y horneado en trozos.													
Cornuda (\$\$) ◆ Carne de textura granulosa, dura y oscura. ◆ Para preparar croquetas. Puede utilizarse en vez de bacalao o cazón seco-salado.													
Chopa (\$\$) ◆ Carne blanca como la del robalo. ◆ Asada, al horno, frita o para preparar sopas.													
Chucumite (\$\$) ◆ Carne blanca, suave y grasosa. ◆ Frito en filetes.													
Esmedregal (\$\$) ◆ Carne de color gris oscuro, sin espinas, de sabor suave y fino. ◆ Frito en rebanadas, en guisos con salsa de jitomate y hierbas de olor, o en escabeche.													
Guavina (\$\$) ◆ Carne blanca y blanda. ◆ En filetes capeados y fritos.													
Gurrubata (\$\$) ◆ Carne color crema de sabor fino. ◆ Frita entera o asada al horno acompañada de una salsa.													
Jurel (\$\$) ◆ Carne oscura y grasosa. ◆ Cocido y desmenuzado en salsa de jitomate con hierbas de olor, cebolla, ajo, chile y cilantro; se sirve en tacos.													
Langostino (\$\$) ◆ Carne blanca y jugosa. ◆ Los de tamaño mediano son los de mejor sabor, en sopas o a la parrilla; los pequeños se añaden a la paella; los grandes se consumen hervidos o cocidos al vapor.													
Mero (\$) ◆ Carne blanca, firme y abundante, ligeramente grasosa. ◆ En filetes gruesos asados, fritos o empanizados.													
Pámpano (\$\$) ◆ Carne oscura. ◆ En filetes asados o fritos. Se puede hornear entero.													
Pargo (\$\$) ◆ Carne muy blanca de vetas rojizas, firme y con pocas espinas. ◆ Horneado o asado entero, o frito en rebanadas o filetes.													
Robalo (\$\$\$) ◆ Carne blanca, suave, jugosa y grasosa. ◆ Asado, en cebiche o en escabeche.													
Sargo (\$\$) ◆ Carne blanca, de sabor suave y textura no firme. ◆ Para albondigas y sopas, u horneado entero.													
Sierra (\$) ◆ Carne oscura de sabor fuerte. ◆ En filetes asados, para preparar cebiches y en ensaladas.													
Trucha (\$) ◆ Carne blanca y jugosa con muchas espinas. ◆ Frita u horneada empapelada al horno o al vapor.													
Villajaiba o rubia (\$\$) ◆ Carne oscura, grasosa y jugosa, de sabor suave. ◆ Frita en abundante aceite u horneada empapelada.													

Pescados de precio promedio bajo (\$), medio (\$\$) y alto (\$\$\$). Cómo es. Cómo se prepara.

Con información de Pescados y mariscos de las aguas mexicanas. Catálogo-Recetario. Secretaría de Pesca, México, 1985, 520 pp.



Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

COMA FRUTAS Y VERDURAS • APLICA TODO EL AÑO

En Cuaresma hay un mar de opciones para seguir las tradiciones