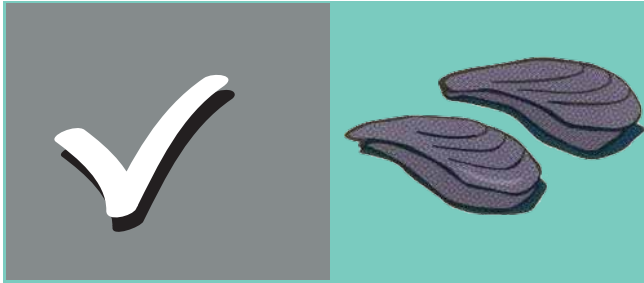




★ El hielo debe de ser elaborado con agua potable, estar limpio, sin rastro de sangre, vísceras, tierra o cualquier materia extraña que pueda contaminarlo.

★ Cuando compres molusco, escoge solo aquellos que tengan la concha firmemente cerrada



## Si los compras congelados....

Evita descongelarlos a tempratura ambiente, pues el hacerlo permite que se desarrollen las bacterias

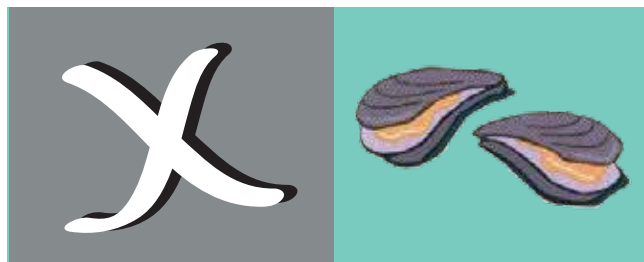
Para descongelarlos,  
es preferible qué:

- a) Los pases del congelador al refrigerador.
- b) Los cocines directamente
- c) Los pongas al chorro de agua sin que ésta se estanque.
- d) Utilizar microonadas.

### ¡ No debes descongelar y volver a congelar !

### En el caso de los pescados, revisa que:

- ▼ Tengan piel firme
- ▼ Escamas bien adheridas
- ▼ Agallas rojo intronso
- ▼ Olor a mar, fresco, alga
- ▼ Estén en cama de hielo o refrigeración meno o igual a 4 C
- ▼ Para ostiones, almejas o mejillones y similares las conchas deben estar cerradas



### Rechaza el pescado que:

- ▼ Tenga olor desagradable, pútrido, amoniaco o rancio.
- ▼ Piel flacida.
- ▼ Desprendimiento facil de escama.
- ▼ Agallas oscuras, viscosas o verdosas.
- ▼ Este expuesto a temperatura ambiente



En cuaresma y durante todo el año, sigue estas indicaciones y le cerrarás el paso a las enfermedades.

### Nuestra misión: proteger tu salud

**DIRECCIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN  
CONTRA RIESGOS SANITARIOS**

Paseo del Canal y Comonfort, Planta Baja,  
Ala Norte. Centro de Gobierno  
Tel. (01 662) 212 60 93, 212 08 36

Sin Costo 01 800 4 RIESGO (74 37 40)  
01 800 4 RIESGO (74 37 46)

[www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria](http://www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria)

## En cuaresma y durante todo el año.....

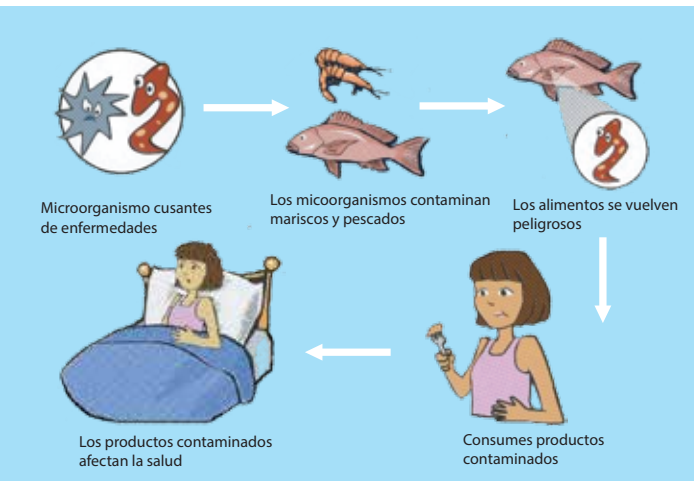


## El mejor pescado es el que No hace daño

## Porqué pueden ser peligrosos

Los pescados y mariscos pueden representar riesgos a la salud cuando se contaminan con virus, bacterias y parásitos, los cuales pueden ocasionar severas infecciones y toxicaciones.

## Cómo se contaminan?



Los microorganismos están presentes cuando hay falta de higiene durante la manipulación y almacenamiento de los productos; así como cuando los pescados no son refrigerados o congelados.

Para evitar la proliferación de microorganismos los alimentos deberán estar refrigerados a una temperatura de 4°C o menos.

## Las personas afectada pueden padecer:

- ★ Adormecimiento de extremidades
- ★ palpitaciones
- ★ Fiebre
- ★ Diarrea
- ★ Vómito

Si estos padecimientos no son atendidos a tiempo, pueden provocar daños mas severos y prolongados.



Los productos mas peligrosos son aquellos que se consumen parcialmente cocidos o crudos, como:

- ★ ALMEJAS
- ★ CAMARONES
- ★ PESCADO
- ★ MEJILLONES
- ★ OSTIONES



## Cómo protegerse

Afortunadamente, los microorganismos de los alimentos pueden ser eliminados con las siguientes acciones:

- ★ Evitar el consumo de productos crudos, como ceviche y cocteles.
- ★ Lavar muy bien los productos pesqueros antes de prepararlos.
- ★ Freír o cocer los pescados y mariscos porque así destruyes las bacterias y parásitos dañinos para la salud.
- ★ La carne no se cuece con jugo de limón, las bacterias no mueren.
- ★ Evitar el consumo de carne cruda con limón.

## AL MOMENTO DE COMPRAR...

- ★ El personal que te despacha debe presentar apariencia limpia y mantener los productos en refrigeración o congelados.
- ★ De preferencia realiza tus compras en locales cerrados, pero si vas a los tianguis revisa que el pescado se mantenga en camas de hielo.

