



FOOD SECURITY, FISHERIES AND AQUACULTURE IN THE BOLIVIAN AMAZON

IDRC project 106524-003

Asociación FAUNAGUA, Agua Sustentable, World Fisheries Trust

FINAL PROJECT REPORT - May, 2014

RESEARCH OUTPUTS – 4.2.4

Guide for good hygiene and handling practices with fish

Manual de buenas prácticas de higiene y manipulación del pescado

Ledezma J., Cuevas V., Coca Méndez C., Carolsfeld J., Rainville T., Perez T., Zambrana, V.

Report type: Book (Spanish)

Edit. INIA, Cochabamba, Bolivia, October 2013

Abstract:

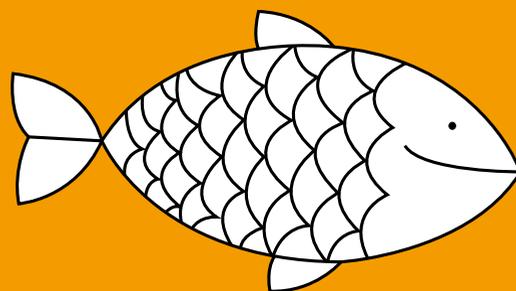
This illustrated, practical and easy-to-follow guide presents a series of good practices that promote improved handling and conservation of fish. It offers practical ideas and hygiene standards and protocols that are easy to apply, for consumers at home and 'fisheries-sector professionals' (fishers, transporters, fish-sellers) to support the consumption of a product that is tasty, nutritious and healthy.

Keywords: Fish, hygiene, handling

Resumen:

Este manual presenta una serie de buenas prácticas que permiten mejorar la manipulación y conservación del pescado. Proporciona consejos prácticos y reglas de higiene fáciles de aplicar por los consumidores y «profesionales del pescado» (pescadores, transportistas, comerciantes) para fomentar el consumo de un producto rico, nutritivo y saludable.

Palabras claves: Pescado, Higiene, Manipulación,

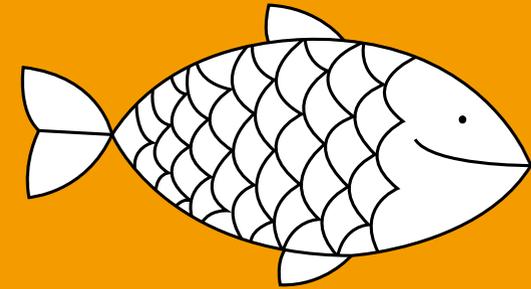


MANUAL

DE BUENAS PRÁCTICAS
DE HIGIENE
Y MANIPULACIÓN
DEL PESCADO

EDITORIAL

Inia



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DEL PESCADO

**PARA EL PESCADOR, TRANSPORTISTA,
COMERCIANTE Y CONSUMIDOR**

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DEL PESCADO

© Editorial INIA, 2013

Coordinación general:

José M. Ledezma (FAUNAGUA)

Autores:

Vicente Cuevas (Fundación Proteger), Claudia Coca (FAUNAGUA),
José M. Ledezma (FAUNAGUA),
con la colaboración de Joachim Carolsfeld (World Fisheries Trust),
Tiffanie Rainville (World Fisheries Trust), Tamara Pérez (FAUNAGUA)
y Verónica Zambrana (FAUNAGUA)

Concepción gráfica y edición:

Elisabeth Leciak (Editorial INIA)

Dibujos:

Ivan Coca, Elisabeth Leciak

Contactos:

Editorial INIA
Cochabamba, Bolivia
Av. Max Fernández final s/n (Arocagua) – Casilla: 1183
Telf.: +591 (4) 4717806 Fax: +591 (4) 4718375
e-mail: info@editorial-inia.com
www.editorial-inia.com

Está autorizada la reproducción total o parcial de este documento, citando la fuente:
*J. M. Ledezma, V. Cuevas, C. Coca, 2013. Manual de buenas prácticas de higiene y manipulación del pescado.
Editorial INIA, Cochabamba, Bolivia. 40 p.*

Este manual fue realizado en colaboración con:

FEUPECOPINAB

(Federación Única de Pescadores, Comercializadores, Piscicultores del Norte Amazónico de Bolivia),
CIRABO (Central Indígena de la Región Amazónica de Bolivia),
FSUTCRVD (Federación Sindical Única de Trabajadores Campesinos Regional Vaca Diez),
Gobierno Autónomo Municipal de Riberalta,
Gobierno Autónomo Municipal de Villamontes,

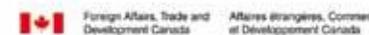
y con la revisión técnica y aprobación del SENASAG
(Servicio Nacional de Sanidad Agropecuaria e Inocuidad Alimentaria).



realizado por:



con el apoyo de:



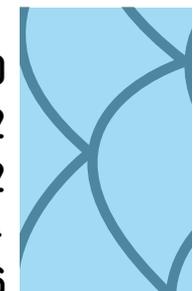
Porque todos queremos comer pescado de buena calidad, este manual presenta una serie de buenas prácticas que permiten mejorar la manipulación y conservación del pescado, además de apoyar al desarrollo del sector pesquero y a la seguridad alimentaria de la población boliviana.

Proporciona consejos prácticos y reglas de higiene fáciles de aplicar por los «profesionales del pescado» (pescadores, transportistas, comerciantes).

Finalmente, el consumidor encontrará consejos para conservar la calidad del pescado en su casa y ofrecer a su familia un producto rico, nutritivo y saludable.

ÍNDICE

* EL CAMINO DEL PESCADO.....	8
* LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN.....	10
LA PESCA.....	12
1. LIMPIAR LOS IMPLEMENTOS Y GARANTIZAR LA SEGURIDAD E HIGIENE DEL PESCADOR.....	12
* EL REGISTRO DE PESCA.....	14
2. EVITAR QUE EL PESCADO ENTRE EN CONTACTO CON LAS FUENTES DE CONTAMINACIÓN.....	16
3. EVISCERAR Y LIMPIAR EL PESCADO.....	18
4. ENFRIAR EL PESCADO PARA SU CONSERVACIÓN.....	20
* EL USO DEL HIELO.....	22
* LOS VIVEROS.....	26
EL TRANSPORTE.....	28
1. EVITAR PÉRDIDAS Y DAÑO DEL PESCADO.....	28
LA VENTA DE PESCADO.....	30
1. VERIFICAR EL PRODUCTO, LAVAR Y REFORZAR CON HIELO.....	30
2. RESPETAR REGLAS DE HIGIENE EN EL PUNTO DE VENTA.....	32
3. RESPETAR REGLAS DE HIGIENE CUANDO SE MANIPULA EL PESCADO.....	34
* EL SISTEMA DE ROTACIÓN.....	36
EL CONSUMO DE PESCADO.....	38
1. ELEGIR UN PESCADO SANO Y SALUDABLE.....	38



EL CAMINO DEL PESCADO

Desde el momento de su captura hasta su llegada a la mesa del consumidor, el pescado recorre un largo camino. Se debe tener los cuidados necesarios para no dañarlo o contaminarlo.

Así como algunas bacterias, hongos o virus deterioran el pescado generando pérdidas económicas, otras pueden producir enfermedades en las personas que lo consumen.

En cada etapa de manipulación del pescado, es responsabilidad del pescador, del transportista y del comerciante garantizar al consumidor un producto sin riesgo para su salud.

Además, todos los profesionales de la pesca saben que un pescado de buena apariencia, saludable y nutritivo, tiene mayor mercado y genera mayores ganancias.

RESPECTAR BUENAS PRÁCTICAS
EN HIGIENE Y MANIPULACIÓN
DEL PESCADO
GENERA BENEFICIOS PARA TODOS.



EL PESCADOR RESPETA LAS BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DEL PESCADO Y ENTREGA UN PRODUCTO DE CALIDAD

EL TRANSPORTISTA GARANTIZA LA CALIDAD DEL PESCADO, PROTEGE LA CARGA Y MANTIENE EL PESCADO ENFRIADO



EL COMERCIANTE SIGUE CON LOS BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE, SIN ROMPER LA CADENA DEL FRÍO

HASTA QUE UN PESCADO SANO Y NUTRITIVO LLEGA AL CONSUMIDOR



LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Todos los utensilios que se usan y todas las superficies que entran en contacto con el pescado, como la embarcación, los termos, mesones, etc., deben estar limpios y desinfectados.

La limpieza y desinfección evitan la contaminación del pescado con bacterias, virus, hongos y químicos que pueden afectar tanto al pescado como a las personas que lo consumen.

Los utensilios utilizados deben estar limpios.

Para realizar una buena limpieza y desinfección se necesita:

- **Detergente líquido** (lava vajilla) para sacar la grasa,
- **Cloro o lavandina** para eliminar las bacterias, hongos y parásitos,
- **Jabón** para el lavado de manos y uñas,
- **Cepillo o escobilla** (de plástico), para sacar la suciedad o residuos,
- **Abundante agua** (potable o limpia) para enjuagar y diluir el detergente y el cloro.

EL PESCADO, COMO TODOS LOS ALIMENTOS, PUEDE SER TRANSMISOR DE ENFERMEDADES.

AL MANIPULARLO, SE DEBE RESPETAR LAS REGLAS BÁSICAS DE HIGIENE.

PASOS PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- 1 Diluir el detergente** en un recipiente con agua (por 1 litro de agua usar 1 tapa de soda al ras de detergente) 
- 2 Echar** sobre toda la superficie y con la ayuda de un cepillo refregar para sacar suciedad, residuos y grasa
- 3 Enjuagar** con abundante agua hasta retirar el detergente y residuos
- 4 Para desinfectar**, diluir el cloro (o lavandina) en un recipiente con agua (en 1 litro de agua diluir 1 tapa de cloro)
- 5 Echar** sobre toda la superficie y dejar actuar por 5 minutos
- 6 Enjuagar** con mucha agua limpia

Este procedimiento se debe repetir antes de la actividad y al final de la actividad. El detergente y el cloro (lavandina) se aplican por separado.

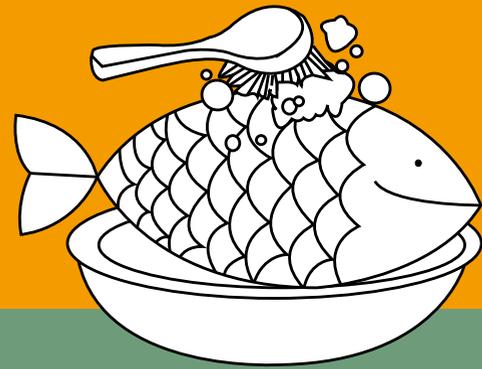


LIMPIEZA DE MANOS

Se debe lavar periódicamente las manos,

- Después de agarrar el dinero
- Antes y después de ir al baño
- Antes y después de comer
- Después de fumar
- Después de manipular desperdicios o basura.

- 1** Mojar las manos y el antebrazo
- 2** Con el jabón refregarse las manos, las uñas y el antebrazo hasta lograr abundante espuma
- 3** Enjuagar con agua hasta eliminar todo el jabón
- 4** Dejar secar al aire o con un paño limpio



LA PESCA

1

LIMPIAR LOS IMPLEMENTOS Y GARANTIZAR LA SEGURIDAD E HIGIENE DEL PESCADOR

Antes de pescar, se debe revisar que el bote y todos los implementos a utilizarse (cuchillos, cajas,...) estén limpios y, también, asegurarse que el lugar donde se colocan los pescados esté limpio y desinfectado.

BUENAS PRÁCTICAS

Utilizar botas de goma

- Las botas son fáciles de lavar, evitan la introducción de barro o cualquier contaminante dentro de la embarcación.
- Las botas protegen al pescador de heridas.

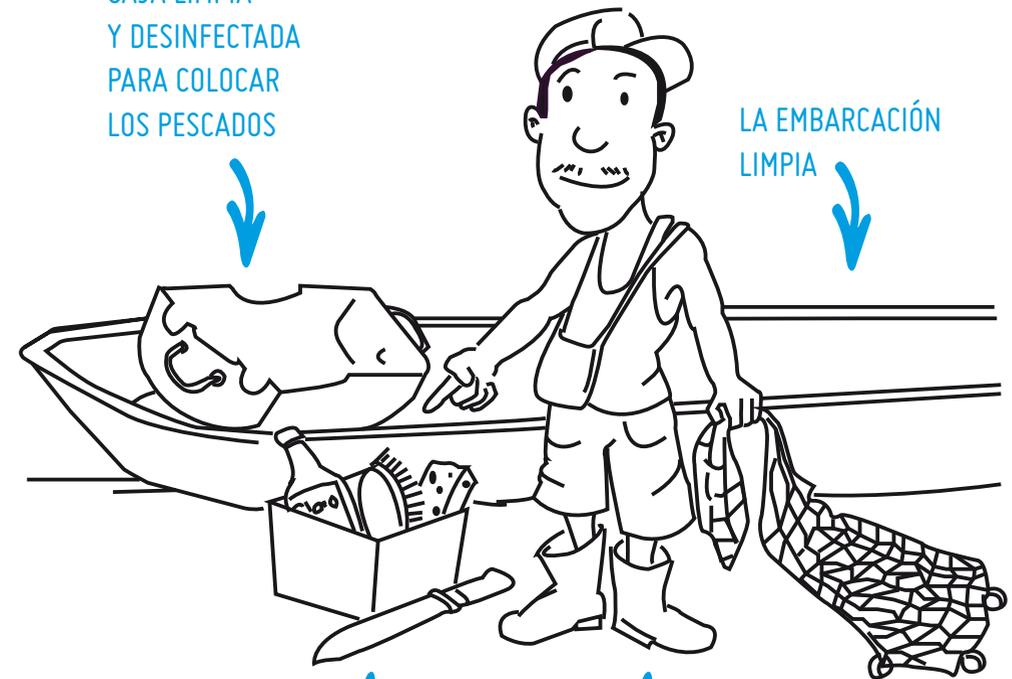
La limpieza del material de pesca y de la embarcación evita la contaminación con bacterias, virus, hongos y químicos.

Una vez fuera del agua, el pescado es un producto frágil. Si entra en contacto con superficie o utensilios sucios se descompone más rápido, generando pérdidas económicas para el pescador.

LO QUE NO DEBES OLVIDAR ANTES DE IR A PESCAR

CAJA LIMPIA Y DESINFECTADA PARA COLOCAR LOS PESCADOS

LA EMBARCACIÓN LIMPIA



UTENSILIOS LIMPIOS Y DESINFECTADOS

BOTAS DE GOMA LIMPIAS

EL REGISTRO DE PESCA

Mediante el registro de pesca, el pescador sabe exactamente cuantos pescados ha entregado al transportista o al comerciante, y en que estado se encuentran. De esta manera, el pescador controla su actividad y mantiene buenas relaciones con sus socios.

El registro de pesca permite:

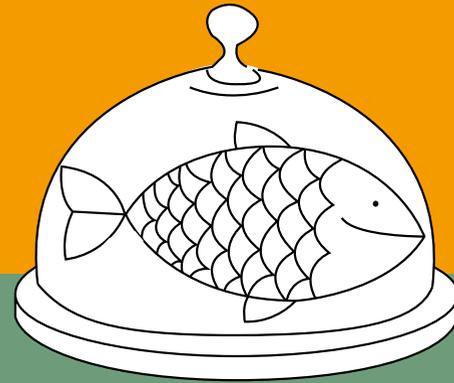
- Conocer las ganancias y pérdidas de la actividad (analizar la rentabilidad de la pesca).
- Identificar los riesgos de pérdidas y encontrar soluciones.
- Planificar las inversiones.
- Tener conocimiento de cuántos pescados se extraen del río para una pesca sostenible.

ANOTAR CANTIDADES,
FECHAS Y PRECIOS
TE PERMITE LLEVAR
EL CONTROL DE TU ACTIVIDAD

ANOTAR EN UN CUADERNO:



LA PESCA



2

EVITAR QUE EL PESCAO ENTRE EN CONTACTO CON LAS FUENTES DE CONTAMINACIÓN

Una vez capturado, el pescado debe ser aislado de los posibles contaminantes, como el aceite de motor, los animales domésticos, el barro o cualquier suciedad. Esto incrementa el tiempo de almacenamiento y mantiene la calidad del pescado.

BUENAS PRÁCTICAS

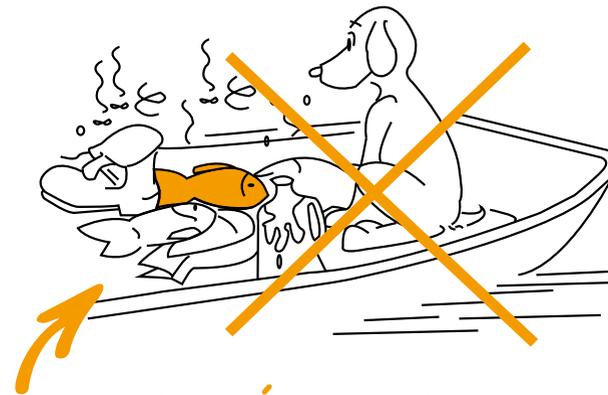


- Revisar las mallas con frecuencia disminuye las pérdidas de peces.
- Almacenar el producto de la pesca en la sombra (no dejarlo al sol).
- Evitar dañar al pescado y evitar usar elementos punzantes como palas y horquillas, ya que estos producen heridas o hematomas en el pescado.

El pescado se debe colocar:

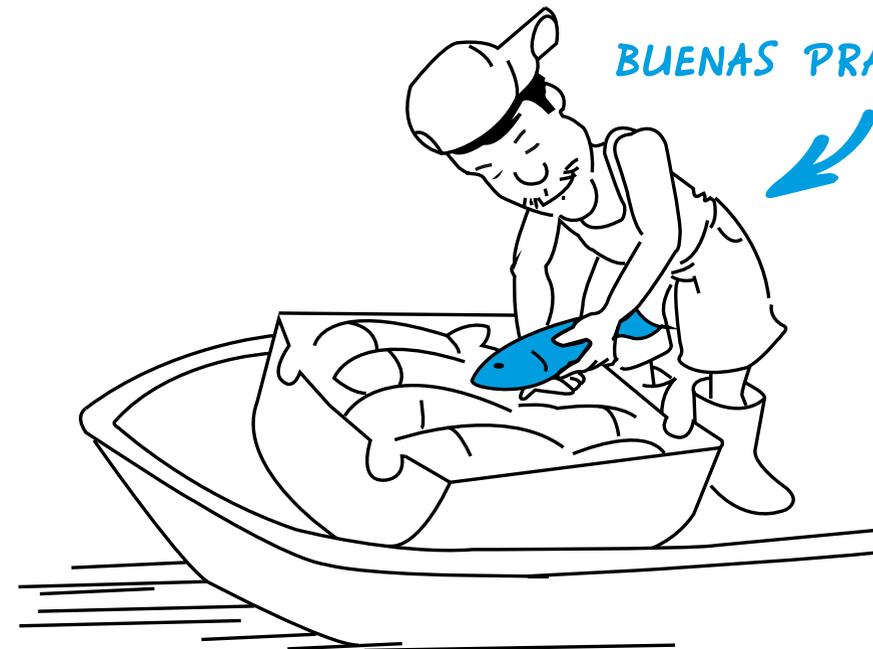
- a) en termo, caja u otro recipiente limpio y desinfectado, o
- b) sobre una rejilla en el bote, o
- c) sobre lona o plástico limpio y desinfectado.

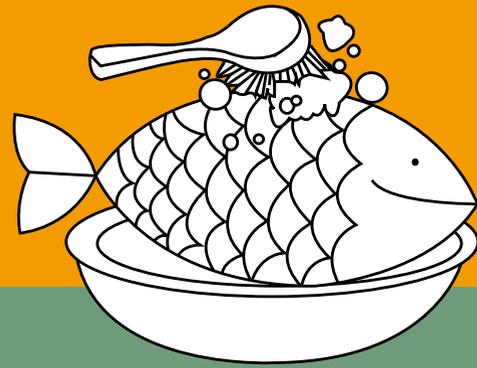
DURANTE LA PESCA, SE DEBE COLOCAR SIEMPRE EL PESCAO EN LUGARES LIMPIOS



MALAS PRÁCTICAS

BUENAS PRÁCTICAS





LA PESCA

3 EVISCERAR Y LIMPIAR EL PESCADO

Para ser comercializado el pescado no debe tener residuos de sangre y vísceras, porque son fuentes de contaminación.

En el mercado, un producto limpio y seguro se vende mejor.

BUENAS PRÁCTICAS

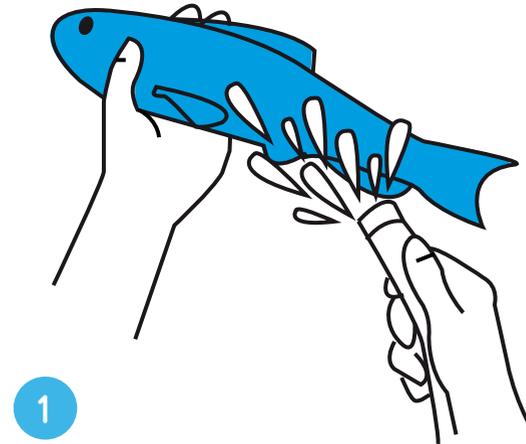


- Todos los utensilios usados para eviscerar el pescado tienen que estar limpios y desinfectados.
- Las vísceras y residuos (sangre, restos de intestinos) no deben estar cerca del lugar de acopio. Se pueden enterrar, quemar o dar a los animales domésticos.

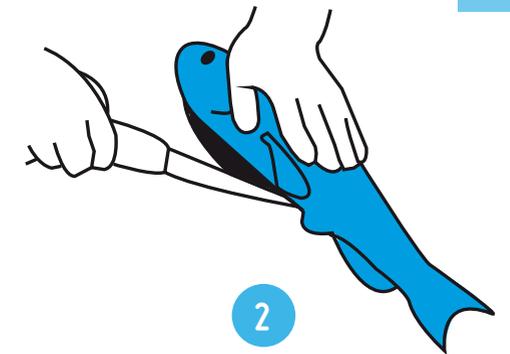
Es importante lavar el pescado antes y después del eviscerado, con agua limpia.

El eviscerado se realiza siempre en superficies desinfectadas.

SE DEBE QUITAR LAS TRIPAS DEL PESCADO Y LAVARLO CON ABUNDANTE AGUA



1 Lavar con mucha agua para quitar los residuos



2 Cortar el pescado, sobre una superficie limpia y con un cuchillo limpio y desinfectado

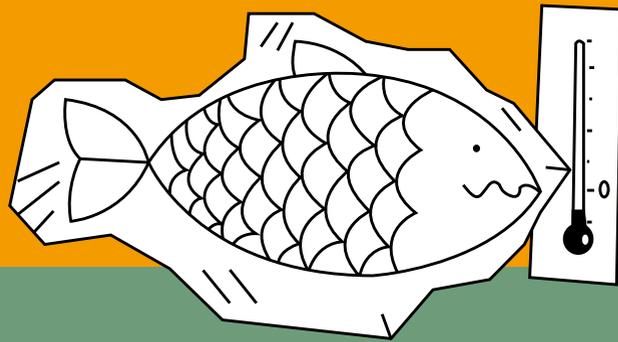


3 Separar las vísceras del pescado y aislarlas de la carne



4 Lavar el pescado con abundante agua limpia para quitar restos de sangre y residuos

LA PESCA



4 ENFRIAR EL PESCADO PARA SU CONSERVACIÓN

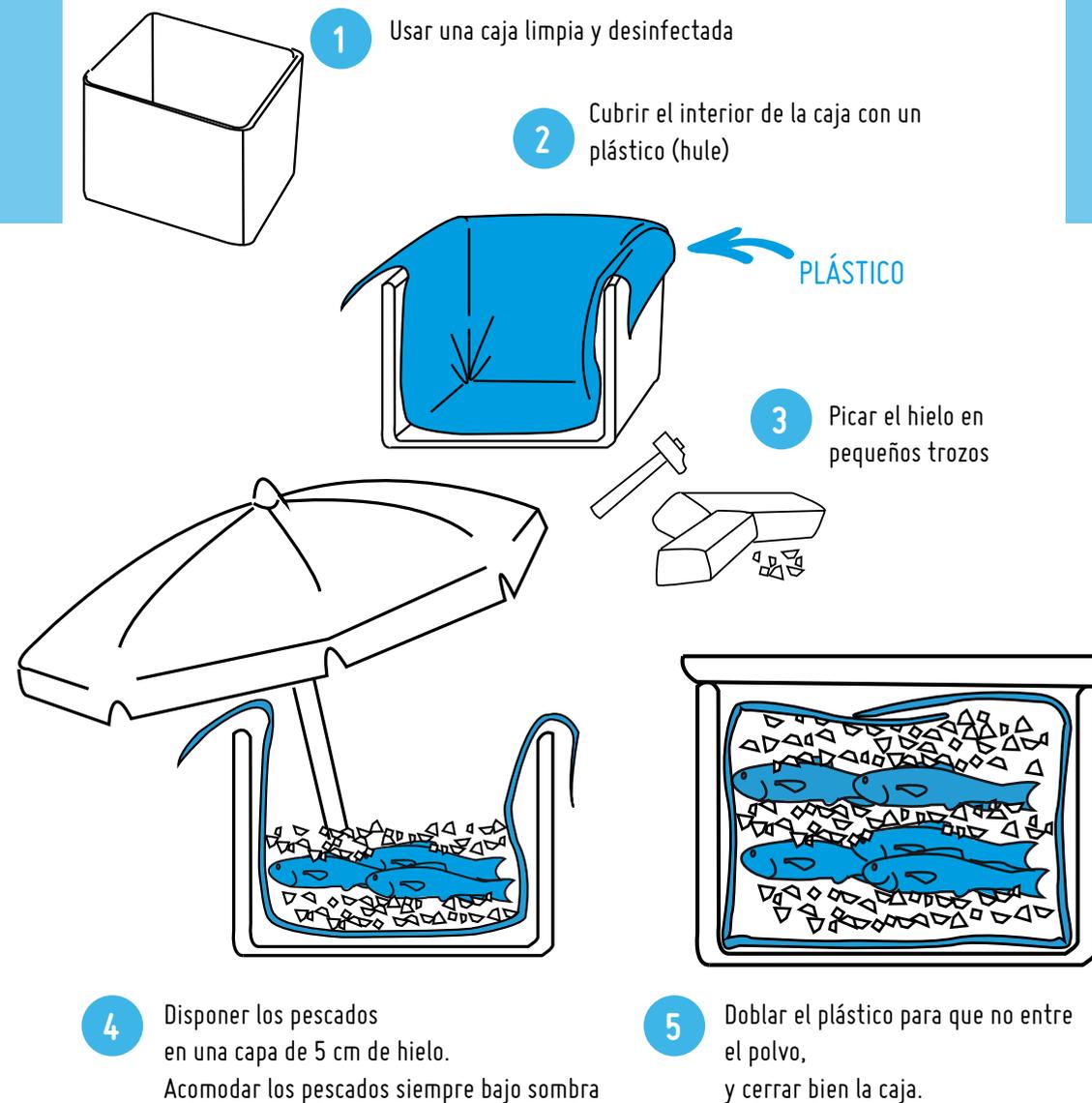
Con el frío, el pescado mantendrá su calidad y sus valores nutricionales. Cuando más rápido se inicie el enfriado mayor será el tiempo de conservación.

Asegurar la frescura del pescado es la base para un comercio exitoso y con mejores ganancias.

BUENAS PRÁCTICAS

- Deshacer el hielo en pequeños trozos para que tenga un contacto uniforme con el pescado.
- Solo usar hielo producido con agua potable para evitar la contaminación.

GUARDA EL PESCADO EN HIELO,
ASÍ CONSERVARÁ
TODAS SUS CUALIDADES



EL USO DEL HIELO

El frío está universalmente reconocido como una de las formas más eficaces de conservación de alimentos, por su ventaja de mantener todo el valor nutritivo del producto.

El frío retrasa la degradación del pescado porque a bajas temperaturas se reduce la velocidad de proliferación de la mayoría de las bacterias, virus u hongos, responsables de intoxicaciones.

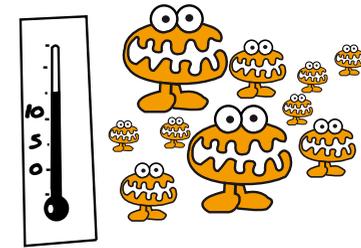
Cuando más rápido sea enfriado el pescado después de ser capturado, se conservará más tiempo y mantendrá su calidad y valor nutricional.

El hielo:

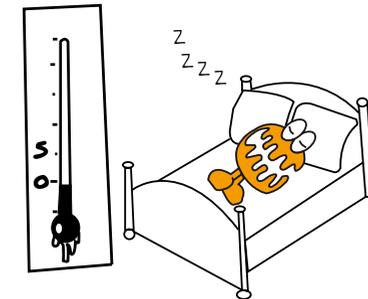
- es eficiente, enfría rápidamente el pescado,
- es accesible en todos los lugares,
- es fácil de usar,
- no contamina cuando está producido con agua potable.

**EL PESCADO DEBE MANTENERSE FRÍO,
DESDE SU CAPTURA
HASTA SU COMERCIALIZACIÓN.**

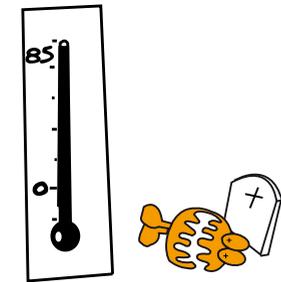
Entre las temperaturas de 10°C y 65°C (grados centígrados), los microbios se multiplican rápidamente y provocan un deterioro rápido del pescado.



En temperaturas menores de 5° C, los microbios no se reproducen y se mantienen inactivos.



En temperaturas sobre los 85° C, los microbios se mueren.



LA CADENA DEL FRÍO

Una vez congelados los pescados es necesario que estos se mantengan a una temperatura baja hasta el momento de su consumo, ya sea durante el transporte, en los almacenes, en el comercio o en el congelador en casa. Estos pasos constituyen la cadena del frío, que nunca debe romperse. La cadena del frío garantiza la calidad del pescado.

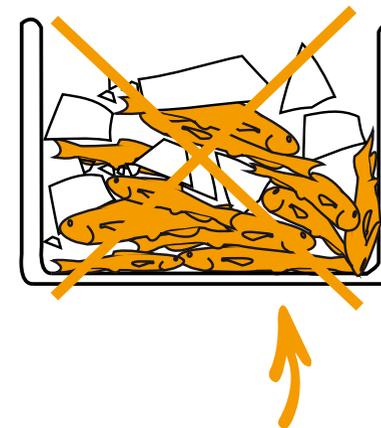
EL USO DEL HIELO

IMPORTANTE

- La cantidad de hielo utilizado para un buen enfriamiento y conservación del pescado es de **1 kg de hielo para 1 kg de pescado**.
- Para un enfriamiento efectivo y rápido se debe **picar el hielo** para alcanzar la **temperatura entre 0°C y 5°C**.
- En caso de **enfriar filetes de pescado**, estos no deben estar en contacto directo con el hielo, es recomendable **colocar un plástico aislante entre las capas de pescado y hielo, o poner los filetes en bolsas**. Esto debido a que se altera el sabor y los nutrientes, produce ablandamiento, quemaduras del área en contacto directo y decoloración de la carne.
- Una vez que el **pescado ha sido descongelado** para su consumo, **no volver a congelar**.
- Para el transporte del hielo y el transporte del pescado con hielo, se debe colocar un hule o plástico en la base y contorno del termo o de la caja y cerrar con tapa.

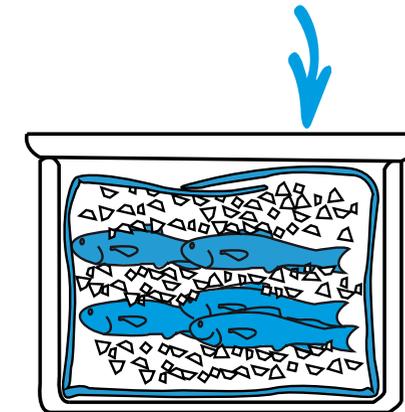
MODO DE USO DEL HIELO

- 1 Colocar una capa de hielo de un espesor aproximado de 5 cm en el fondo de la caja o termo.
- 2 Luego poner el pescado.
- 3 Agregar otra capa de hielo sobre el pescado.
- 4 Repetir hasta completar la caja o termo.



MALAS PRÁCTICAS

BUENAS PRÁCTICAS



MOLIDO DEL HIELO

Si el hielo es en barra o bola, picar lo más pequeño posible antes de colocar en la caja para un mejor contacto con toda la superficie del pescado garantizando un enfriamiento uniforme.

Los instrumentos utilizados para picar el hielo deben estar limpios y desinfectados.

LOS VIVEROS

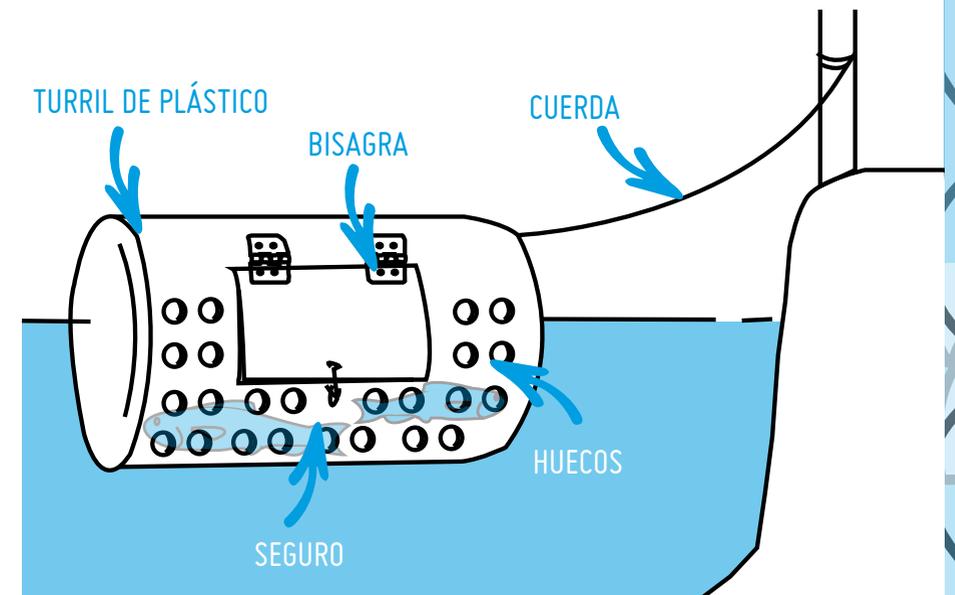
El uso de vivero de peces es un método para reducir el consumo de hielo en la pesca.

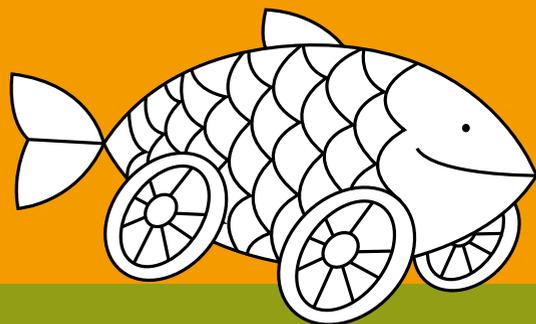
El vivero consiste en un turril, una jaula o bolsa donde se almacenan los peces vivos hasta finalizar la pesca.

- El vivero se construye con un turril plástico de 200 litros.
- Es necesario lavar bien el turril antes de usarlo como vivero.
- En la parte del centro se abre una puerta con bisagras.
- Se pone un seguro en el borde móvil de la puerta.
- En el resto del turril se perfora huecos con un fierro caliente.

- Amarrar una cuerda en el extremo del turril y amarrar el otro extremo una estaca en la orilla, para que la corriente no se lo lleve.
- Se colocan los peces capturados en el interior y se sumerge el vivero en el río o laguna.
- Si hace mucho calor se debe sumergir el turril hacia el fondo.
- No meter muchos peces (no más de 40 kilos, o sea 30 peces de tamaño mediano) porque pueden dañarse entre ellos.

MODELO DE VIVERO





EL TRANSPORTE

1 EVITAR PÉRDIDAS Y DAÑO DEL PESCADO

Durante el transporte se debe respetar las reglas básicas de limpieza porque el pescado corre el riesgo de entrar en contacto con contaminantes y dañarse.

Es importante no romper la cadena del frío (el pescado debe permanecer en el hielo).

BUENAS PRÁCTICAS



- Prever una cantidad extra de hielo en caso de un percance durante el traslado.
- Asegurarse de drenar periódicamente el agua del deshielo porque los pescados que se encuentran al fondo de la caja se “blanquean” y pierden su calidad.

Para conservar la calidad del pescado durante el traslado, se debe guardar el producto en termos o cajas con tapa, limpios y desinfectados.

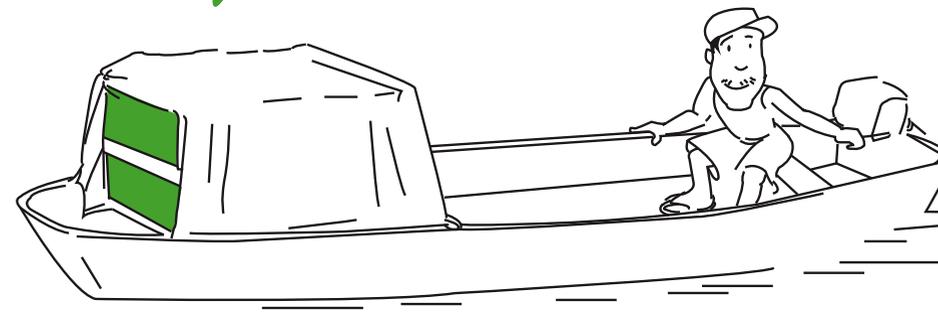
El cargamento debe estar protegido con una lona para evitar el ingreso de polvo y la exposición al sol.

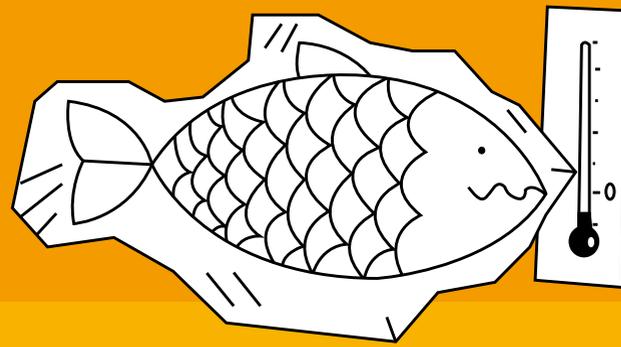
Así el hielo dura más tiempo.

DURANTE EL TRANSPORTE,
SE DEBE PROTEGER
EL PESCADO DEL POLVO
Y MANTENER LA CADENA DEL FRÍO



PROTEGER LAS CAJAS DEL
POLVO CON UNA LONA





LA VENTA DE PESCADO

1 VERIFICAR EL PRODUCTO, LAVAR Y REFORZAR CON HIELO

Después del transporte, el comerciante debe volver a limpiar el pescado y renovar el hielo. Así continúa garantizando la calidad del producto.

BUENAS PRÁCTICAS

- Lavar y desinfectar las cajas o freezer después de cada uso.
- Si enfría el pescado en un freezer poner una rejilla en el fondo.
- Separar el pescado con plástico entre fila y fila, para que no se adhieran entre sí.

Después del transporte, el pescado:

- 1) no debe estar expuesto al calor para no romper la cadena del frío,
- 2) se lava con agua fría,
- 3) se acomoda en una caja con hielo renovado o en freezer.

CUANDO RECIBES EL PESCADO,
REACONDICIÓNALO
LO MEJOR POSIBLE

CUBRIR CON UN PLÁSTICO LAVABLE
EL PLATO DE LA BALANZA

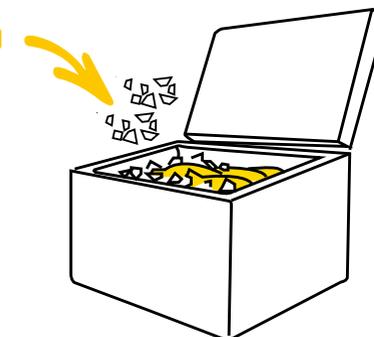


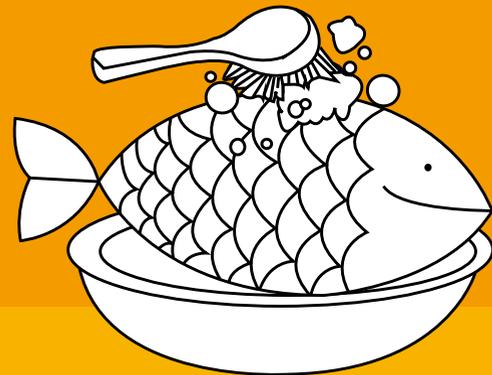
VERIFICAR LA CARGA DE PESCADO



LAVAR CON AGUA FRÍA

REFORZAR EL ENHIELADO
EN UNA CAJA LIMPIA Y
DESINFECTADA O EN UN
FREEZER





LA VENTA DE PESCADO

2 RESPETAR REGLAS DE HIGIENE EN EL PUNTO DE VENTA

Para atraer clientes y ofrecerles un pescado de calidad, el lugar de venta debe estar en las mejores condiciones de higiene.

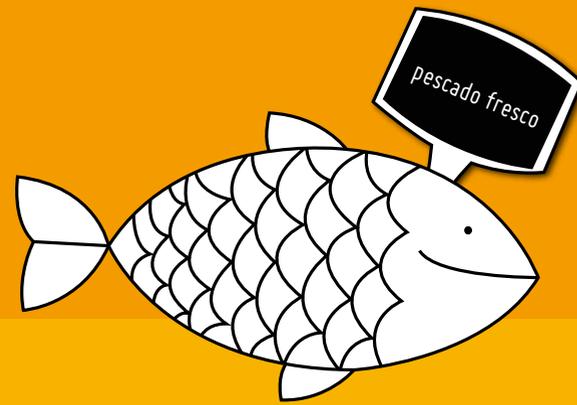
BUENAS PRÁCTICAS



- Vender pescado bajo sombra.
- Disponer el pescado en un mesón de material liso y de fácil lavado (evitar madera o cubrir el mesón con un plástico siempre limpio).
- Contar con agua limpia o agua potable.
- Tener un espacio separado para el descamado y fileteado de pescado.
- No poner juntas en ningún lugar la carne de pescado con otras carnes (pollo, res, monte, etc.) para evitar la contaminación.
- Mantener lejos a los animales del punto de venta.
- Contar con un basurero con tapa y ubicarlo alejado del puesto de venta.

LIMPIA EL PUNTO DE VENTA
ANTES Y DESPUÉS
DE CADA JORNADA





LA VENTA DE PESCADO

3 RESPETAR REGLAS DE HIGIENE CUANDO SE MANIPULA EL PESCADO

Igual que el puesto de venta, la persona que vende y manipula el pescado debe respetar las reglas de higiene: estar bien aseada y tener la ropa adecuada (delantal y cofia).

BUENAS PRÁCTICAS

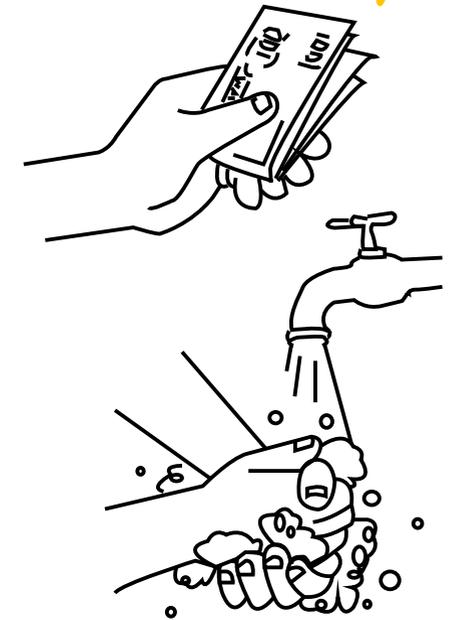
- LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA después de cobrar el dinero, antes y después de comer, antes y después de entrar al baño.
- No limpiarse las manos en la ropa.
- Lavar periódicamente los utensilios.
- No dejar que el cliente toque el pescado.

Al manipular el producto, la persona que vende pescado es potencial fuente de contaminación. Debe mantener una buena higiene personal y no usar anillos, relojes, pintura de uñas o perfumes, porque acumulan suciedad o contienen químicos. Además, debe cubrir con guantes los cortes o llagas en las manos.

TU HIGIENE PERSONAL ES LA GARANTÍA DE UN PESCADO SALUDABLE



LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA, Y DESPUES DE COBRAR EL DINERO



EL SISTEMA DE ROTACIÓN

El sistema de rotación evita que el pescado se deteriore por su exposición prolongada al calor.

Consiste en exponer sólo una porción de pescados para su venta, dejando los otros en su caja con hielo y bien cerrada.

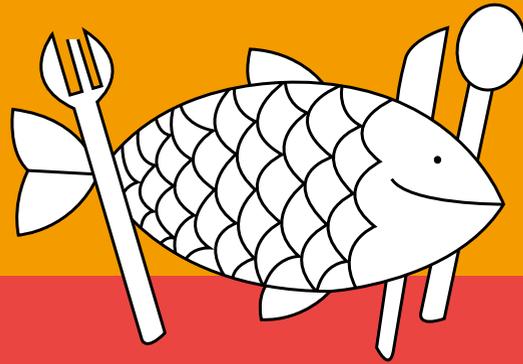
Después de 30 minutos, o 15 minutos en lugares calurosos y abiertos, reemplazar los pescados expuestos por otros fríos, y volver a colocar en la caja para conservarlos.

Repetir la rotación hasta terminar la jornada de venta.

De esta manera, se garantiza no romper la cadena del frío y mantener la calidad del pescado.

**NO ROMPER LA CADENA DEL FRÍO
ES UNA REGLA QUE DEBE RESPETAR EL
COMERCIANTE**





EL CONSUMO DE PESCADO

1 ELEGIR UN PESCADO SANO Y SALUDABLE

Para aprovechar de un pescado rico y nutritivo, el consumidor debe saber elegir un producto que se ha beneficiado de buenas prácticas de higiene y manipulación.

Después de la compra, el pescado no debe tardar mucho tiempo en llegar a su mesa.

BUENAS PRÁCTICAS →

- Exigir que el punto de venta esté siempre limpio y desinfectado.
- Comprar el pescado después de haber comprado otros productos, y de preferencia hacer sus compras temprano en la mañana.
- Aislar el pescado en una bolsa y separar de los otros productos de su compra (detergentes, verduras, etc).
- En su casa: descongelar únicamente la cantidad de pescado que consumirá. Nunca descongelar y volver a congelar.
- Lavar el pescado antes de cocinarlo.
- Un pescado con restos de sangre no es indicador de frescura.

COMPRA SIEMPRE UN PESCADO
SANO Y CONSERVA SU CALIDAD
HASTA CONSUMIRLO

¿ CÓMO RECONOCER UN BUEN PESCADO ?

No toques el pescado, pide al comerciante que te muestre los siguientes indicadores:

APARIENCIA GENERAL

Brillante, cuerpo duro y con la forma del pez bien definida.
Olor suave, fresco y agradable.

CARNE

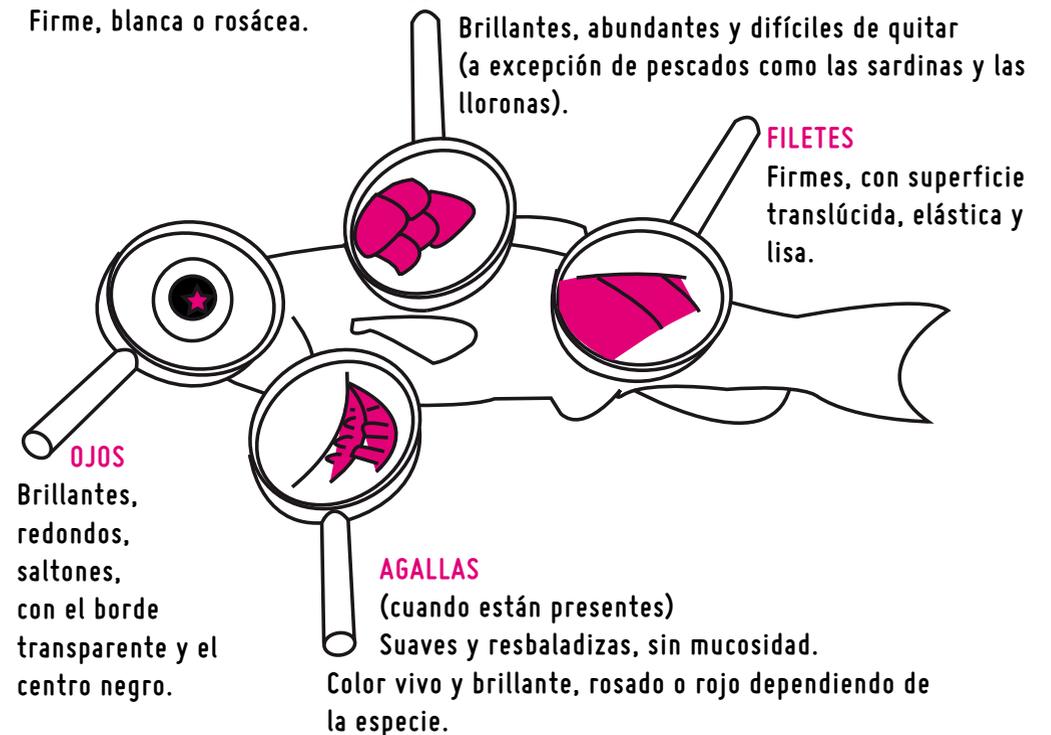
Firme, blanca o rosácea.

ESCAMAS

Brillantes, abundantes y difíciles de quitar (a excepción de pescados como las sardinas y las lloronas).

FILETES

Firmes, con superficie translúcida, elástica y lisa.



Este manual fue realizado

en el marco de la Alianza Peces para la Vida.



con el apoyo financiero de:

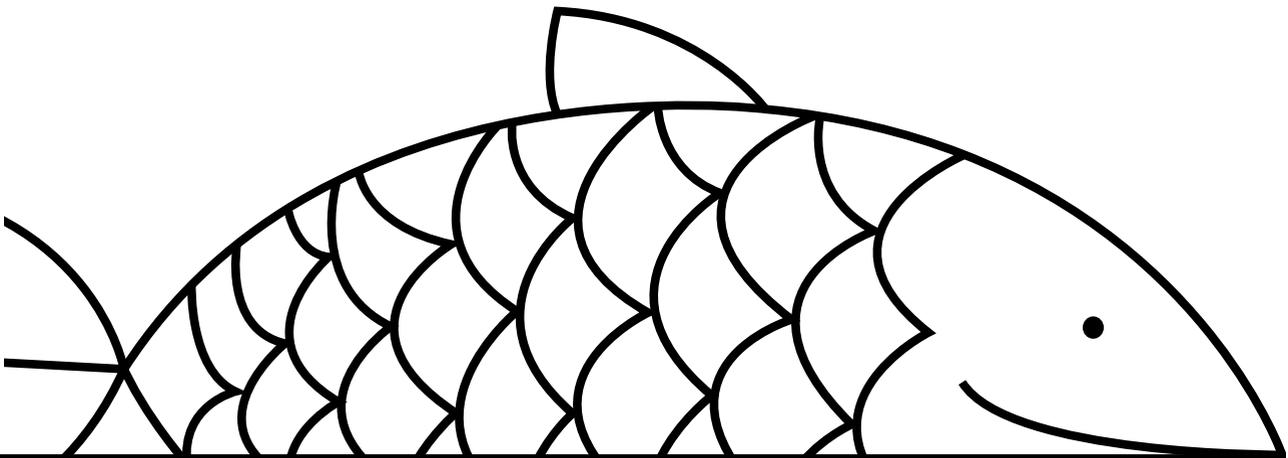
- IDRC y CIDA (Canadá) a través del “Canadian International Food Security Research Fund (CIFSRF)” y,
- ECOSYSTEM ALLIANCE/EA y UICN NL/BE/WI, dentro del marco del proyecto «Optimización de la cadena productiva del sábalo (*Prochilodus lineatus*) en la cuenca del río Pilcomayo», 2013

MANUAL

DE BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DEL PESCADO



Porque todos queremos comer pescado de buena calidad, este manual presenta una serie de buenas prácticas que permiten mejorar la manipulación y conservación del pescado. Proporciona consejos prácticos y reglas de higiene fáciles de aplicar por los consumidores y «profesionales del pescado» (pescadores, transportistas, comerciantes) para fomentar el consumo de un producto rico, nutritivo y saludable.



con el apoyo de



Foreign Affairs, Trade &
Development Canada
Affaires étrangères, Commerce
et Développement Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre
Centre de recherches pour le développement international



National Committee
of The Netherlands