

Recuerda seguir las buenas prácticas de higiene:

- Lávate las manos antes y después de manipular alimentos.
- Lava y desinfecta superficies y utensilios.
- Evita la contaminación cruzada entre alimentos crudos y listos para consumo.
- Cocina completamente pescados y mariscos y en el caso de los moluscos, cocínalos hasta que las conchas se abran.

Seguir estas recomendaciones sanitarias contribuye a prevenir intoxicaciones alimentarias.



En esta cuaresma, COFEPRIS te protege contra riesgos sanitarios

Compra alimentos inocuos, protege tu salud

Recomendaciones sanitarias para la temporada de cuaresma

Atención



Si presentas síntomas como diarrea, vómito, fiebre o malestar general después de su consumo, acude de inmediato a tu unidad médica más cercana.

Infórmate • Verifica • Conserva

Información preventiva para la población en general



Compra de pescados y mariscos

Para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos:

- Compra únicamente en establecimientos fijos, limpios y autorizados.
- Verifica que los productos se mantengan en refrigeración o sobre hielo potable.
- Confirma que el área de venta esté protegida del sol, polvo y fauna nociva.
- Observa que el personal utilice utensilios, guantes o pinzas para su manipulación.

Evita comprar si detectas:

- Olores desagradables.
- Presencia de insectos o suciedad.
- Exposición a temperatura ambiente sin refrigeración o hielo.
- Hielo sucio o agua acumulada.

Un producto en buen estado sanitario presenta:



Características de pescado fresco:

- Ojos claros, brillantes y salientes.
- Piel húmeda, firme y con brillo natural.
- Escamas bien adheridas.
- Agallas rojas o rosadas.
- Olor fresco, característico a mar.
- Carne firme que recupera su forma al presionarla.



En mariscos:

- Moluscos con conchas cerradas o que reaccionen al tacto.
- Camarón firme, sin manchas ni olor fuerte.
- Púlpo y calamar con color uniforme y textura firme.

Transporte y conservación adecuada

El manejo correcto evita la proliferación de bacterias:

- Traslada los productos en el menor tiempo posible.
- Utiliza bolsa térmica o hielera con hielo.
- Refrigerar inmediatamente a 4 °C o menos.
- Consérvalos refrigerados y consúmelos en un máximo de 24 a 48 horas, o congélalos.
- No recongeles alimentos previamente descongelados.

