

Las comidas de semana santa, cuidados para todo el año.

Semana Santa es una época del año en la que debido a creencias religiosas y/o hábitos, se consume más pescado que en otras ocasiones. Sumar este alimento a la dieta es siempre una buena costumbre, hacerlo un hábito cotidiano, lo ideal.

La ANMAT acerca algunas recomendaciones para adquirir alimentos saludables, en cualquier época del año.

El **pescado** es un alimento de excelente calidad nutricional ya que proporciona proteínas de alto valor biológico, que son aquellas que tienen los aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo. Al mismo tiempo, es rico en vitaminas como la A y D, minerales como el fósforo, magnesio, selenio y yodo, y ácidos grasos insaturados como el Omega 3. Sus proteínas -como las de la carne- son de fácil digestión y complementan las cotidianas aportadas por los cereales y las legumbres en una alimentación saludable.

Sin embargo, el pescado es un producto perecedero dado que se puede alterar con facilidad si no se tienen en cuenta algunos cuidados al momento de la **compra y de su conservación**.

En principio, la adquisición deberá realizarse en comercios habilitados que presenten buena higiene general y exhiban sus productos frescos, conservados en abundante hielo (cubiertos) o congelados.

El **pescado fresco** debe presentar:

- olor a mar, en ocasiones un ligero olor a pescado pero nunca olor a amoníaco,
- los ojos siempre brillantes, no hundidos; opacidad o hundimiento, es signo de deterioro,
- las agallas rojas, las escamas adheridas al cuerpo y su carne firme; no debe ceder ante la presión del dedo,
- pigmentación viva y brillante,
- la columna vertebral firmemente adherida a los músculos; si se la intentara separar de ellos, debería romperse, y
- la sangre roja y brillante (si el pescado no está fresco, el color se vuelve marrón pardo).

En cuanto a los **crustáceos menores**, como camarones y langostinos, se debe tener especial cuidado en observar que no presenten manchas negras, olor desagradable o desprendimiento entre cabeza y tronco.

Los **calamares**, por su parte, deben tener una piel lisa, suave y húmeda, sin manchas sanguinolentas o extrañas. Sus ojos tienen que ser brillantes y salientes y su musculatura, consistente y elástica.

Los **mejillones, u otros moluscos bivalvos**, deben tener las valvas cerradas y una vez cocidos, abrirse. Si están abiertas, hay que comprobar que se cierran con un ligero golpe.

Se recomienda que las **pencas de bacalao salado** tengan un aspecto seco y sin puntos rojos o negros en su superficie, ya que ello indicaría que tienen hongos.

Una vez adquiridos, los pescados y mariscos deben transportarse directamente al domicilio y refrigerarlos inmediatamente para evitar el corte de la cadena de frío.

Al momento de la conservación del pescado es recomendable:

- Mantenerlo no más de 1 o 2 días en la parte más fría de la heladera y hasta 3 meses en freezer.
- Evitar descongelar y volver a congelar los pescados y mariscos.
- Al descongelarlos, no hacerlo a temperatura ambiente y una vez preparados, consumirlos lo antes posible.

Consumir los pescados bien cocidos, especialmente los grupos más susceptibles: embarazadas, niños, ancianos e inmunosuprimidos.