

# COME SANO, VARIADO Y SUFICIENTE PESCADOS Y MARISCOS DE TEMPORADA

| Julio         | Agosto        |
|---------------|---------------|
| Bandera       | Cabaicucho    |
| Cabaicucho    | Cabrilla      |
| Carito o Peto | Carito o Peto |
| Conejo        | Conejo        |
| Esmedregal    | Esmedregal    |
| Guavina       | Guavina       |
| Langostino    | Jurel         |
| Mero          | Mero          |
| Trucha        | Trucha        |
| Villajaiba    | Villajaiba    |
| Almeja        | Almeja        |
| Bagre         | Bagre         |
| Besugo        | Besugo        |
| Carpa         | Carpa         |
| Cazón         | Cazón         |
| Cojinuda      | Cojinuda      |
| Corvina       | Corvina       |
| Lenguado      | Lenguado      |
| Huachinango   | Huachinango   |
| Lebrancha     | Lebrancha     |
| Lisa          | Lisa          |
| Mojarra       | Mojarra       |
| Rubia         | Rubia         |
| Tilapia       | Tilapia       |

## CÓMO ELEGIRLO

- Acude a lugares establecidos, higiénicos y donde el producto se encuentre en refrigeración.
- Para asegurarte de que es un producto fresco y en buen estado debe tener las siguientes características:
  - Agallas húmedas de color rojo brillante.
  - Ojos saltones, limpios, transparentes y brillantes.
  - Carne firme, que al oprimirla no se quede sumida.
  - Olor agradable, a pescado fresco.
- Siempre debes lavar el pescado con mucho cuidado en casa y verificar que no tenga vísceras o escamas.
- Los pescados frescos, sin excepción, deben conservarse en refrigeración.
- Refrigéralos en recipientes limpios con tapa o bolsas de plástico herméticamente cerradas, sacando el aire lo máximo posible.
- El pescado preparado, una vez frío, refrigéralo cuando mucho dos días; antes de consumirlo debes dejar que hierva.
- Los pescados azules como el atún y la sardina al natural, puedes conservarlos de tres a seis días, mientras que los blancos mantienen sus condiciones óptimas hasta una semana y media.
- Al congelar pescado crudo o cocinado, revisa que esté en perfectas condiciones.

## PARA CONSERVARLO EN CASA

**¡Conoce y ejerce tus derechos como consumidor responsable!**