

# DECÁLOGO

## Al comprar pescado, ponte trucha...

- 1** Si durante la Cuaresma sigues la tradición de consumir pescados y mariscos es muy importante que lo adquieras en comercios establecidos que cuenten con refrigeradores o congeladores para mantener los productos en buen estado.
- 2** Consulta el programa Quién es Quién en los Precios para conocer el comparativo de precios de pescados y mariscos en tu localidad en [profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx](http://profeco.gob.mx/precios/canasta/default.aspx)
- 3** El pescado fresco debe tener olor fresco, aspecto brillante y escamas bien adheridas; la carne consistente (no debe hundirse al oprimirla); los ojos saltones, firmes, brillantes y transparentes, y las agallas deben tener color rosado o rojizo y olor agradable.
- 4** Verifica que la báscula esté a la vista del público y tenga el holograma de calibración de Profeco.
- 5** Si adquieres productos del mar congelados, descongélalos en el refrigerador, en lugar de dejarlos a la intemperie, para evitar que se descompongan. Evita volver a congelarlos.
- 6** Todas las especies de pescados y mariscos, sin importar el precio, son nutritivas y sabrosas. Recuerda: las de temporada son más baratas.
- 7** En <http://revistadelconsumidor.gob.mx/> encontrarás el Platillo Sabio, que te brinda diversas recetas para preparar pescados y mariscos.
- 8** Ahí mismo hay deliciosos y nutritivos Platillos Sabios alternativos al pescado.
- 9** Si acudes a un restaurante exige que respeten los precios, éstos deben estar a la vista del consumidor.
- 10** Denuncia a los malos proveedores en Profeco, desde la Ciudad de México llama al 5568 8722 y al 01 800 468 8722 desde cualquier lugar de la República Mexicana.