

De pescados y mariscos en Cuaresma



De pescados y mariscos en Cuaresma

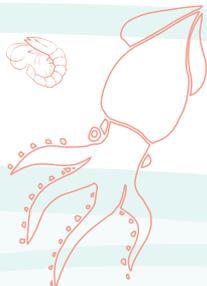
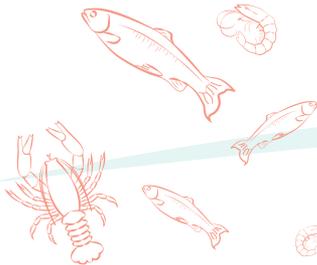
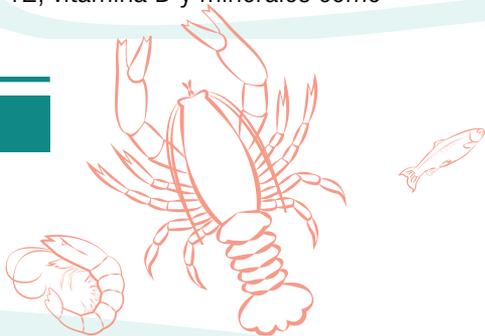
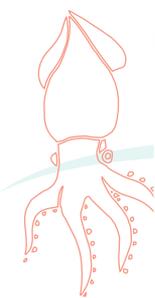
La Cuaresma es el periodo de 40 días que este año inicia el 10 de febrero (Miércoles de Ceniza) y termina el 27 de marzo (Domingo de Pascua).

En nuestro país, hay una estrecha relación entre las celebraciones y la comida, lo que ha hecho de la comida mexicana uno de los elementos que le da identidad a nuestra cultura.

Durante la Cuaresma tradicionalmente se preparan platillos que incluyen pescados y mariscos, los cuales son muy nutritivos, ya que aportan al organismo proteínas de fácil digestión, vitamina A, la mayoría de las especies del país contiene vitamina B 12, vitamina D y minerales como hierro y selenio.

Especies de temporada

FEBRERO	MARZO
Acamaya	Angelito
Bandera	Bandera
Chopa	Berrugata
Esmedregal	Botete
Gurrubata	Cabrilla
Pámpano	Camarón
Pargo	Carito o Peto
Robalo	Cornuda
Sargo	Chopa
Villajaiba	Guavina
	Gurrubata
	Jurel
	Mero
	Pámpano
	Pargo
	Robalo
	Sargo
	Sierra
	Villajaiba



Pa' mentir y comer pescado hay que tener mucho cuidado...

No te dejes engañar, al comprar es muy importante que tengas en cuenta los siguientes aspectos.

El pescado fresco debe tener:

- Olor a mar y un aspecto brillante y las escamas bien adheridas.
- Carne firme y consistente, no debe sumirse al oprimirla.
- Los ojos saltones, firmes, brillantes y transparentes.
- Las agallas de color rosado o rojizo y olor agradable.

Los mariscos frescos deben presentar:

- El caparazón duro.
- En el cangrejo, la jaiba o langosta, al estirar las tenazas, éstas deben regresar a su posición original.
- El camarón debe tener la cabeza y las patas firmes al cuerpo, y éstas no deben desprenderse con facilidad. Tampoco lo adquieras si tiene anillos negros o grisáceos en el cuerpo.
- Las almejas deben estar completas, bien cerradas y al golpearlas debe escucharse un sonido hueco.

Evita adquirir productos que tengan olor a amoníaco, pues ello significa que han comenzado a descomponerse. Acude a lugares establecidos que tengan equipo, como refrigeradores y congeladores, para mantener frescos los productos.

Cuando hay para carne es vigilia...

¡Recuerda que todos los días del año hay pescados y mariscos!

Te sugerimos incluirlos en tu dieta, y elegir las especies de temporada porque son más baratas, y tan nutritivas como las especies más caras.

