

# 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!**