



7 Los filetes deben estar oscuros o secos en los bordes, observa que no presenten un tinte verdoso o amarillento.



8 Sólo compra pescados y mariscos cuando estén refrigerados o sobre una capa gruesa de hielo.

Recuerda que el consumo de pescados y mariscos **tiene múltiples beneficios** para la salud, por su alto valor nutricional en proteínas, vitaminas y ácidos grasos y previene enfermedades cardiovasculares.



Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Teléfono del Consumidor:

55688722, en la Ciudad de México, y **01 800 4688722**, larga distancia en el resto del país. Horario: 9 a 19 horas, de lunes a viernes, y 10 a 18 horas, fines de semana y días festivos.

Oficinas centrales:

José Vasconcelos 208,
Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc,
C. P. 06140, Ciudad de México

 @Profeco

 Facebook/ProfecoOficial

www.gob.mx/profeco



TIPS PROFECO PARA COMPRAR PESCADOS Y MARISCOS



EN PRODUCTOS DEL MAR...

¿Conoces cuáles son las recomendaciones que favorecen tu **salud y economía** al momento de adquirir pescados y mariscos? Aquí algunos **consejos que te ayudarán:**



1 Verifica que el establecimiento donde realices tu compra esté limpio.



2 Los productos del mar deben tener firmeza en el músculo. Cuando elijas uno oprímelo, la piel y músculo **deben de regresar a su estado inicial.** En el caso del pescado, los ojos deben estar transparentes y ligeramente saltados, limpios y brillantes.

3 Las agallas tienen que presentar un color rosado o rojizo y también deben estar firmes, si su color es café o desteñido, definitivamente pídele a tu proveedor que te **cambie el producto.**



4 Los pescados y mariscos en general, deben oler a agua de mar, nunca agrio, amargo o con olor a amoníaco, en este caso el producto está en proceso de descomposición. **No lo compres.**

5 El camarón debe ser traslucido y brillante, además de **mostrar evidencia** de su frescura.



6 Las especies con conchas (moluscos bivalvos), al tocarlos deben cerrar sus valvas, no deben estar rotas, **esto garantiza su calidad.**

