



**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](http://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.**

