

COMUNICADO DE PRENSA

25 de febrero de 2015

SALUD OFRECE RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS DURANTE LA CUARESMA

SAN JUAN, P.R. – Con el propósito de mantener la salud de la población la Secretaria del Departamento de Salud (DS), Ana Ríos Armendáriz, recomendó tener especial cuidado en la preparación de pescados y mariscos. “En la época de cuaresma, muchas personas prefieren consumir mariscos y pescados. Es por eso que instamos a la población a que tomen medidas para prevenir la transmisión de toxinas y microorganismos potencialmente peligrosas a la salud”, expresó.

Por su parte, el secretario auxiliar de Salud Ambiental del DS, Carlos Carazo Gilot indicó que no se recomienda el consumo de pescado o mariscos crudos, debido a que estos pueden estar contaminados con patógenos como virus causantes de hepatitis, bacterias del género vibrio y otros posibles contaminantes. “Especialmente niños menores de cinco (5) años, mujeres embarazadas, personas de edad avanzada, pacientes de diálisis, cáncer, VIH o cualquier condición debilitante. Personas en estas categorías están en alto riesgo de tener su sistema inmunológico deprimido, NO deben consumir pescados y mariscos crudos”, especificó.

De acuerdo con el Secretario Auxiliar, “pescados y mariscos deben almacenarse a menos de 41°F y cocinarse hasta llegar a una temperatura de 155°F. El seguir estas guías de temperatura en almacenamiento y cocción reduce grandemente la posibilidad de transmisión de agentes causantes de enfermedad”.

El doctor Carazo Gilot exhortó a la población a tomar las medidas recomendadas por la División de Higiene y Alimentos del DS:

- Compre los mariscos o pescado sólo en establecimientos autorizados y donde se mantienen refrigerados.
- Colóquelos en la nevera una vez llegue a su hogar.
- Almacénelos de manera individual para evitar contagio con otros alimentos.
- Lave sus manos antes y después de cocinarlos.
- Lave cuidadosamente las superficies y los utensilios que utilizó para cocinar los alimentos.
- Los mariscos que se utilizarán para hacer una ensalada, deben dejarse enfriar después de cocinarlos y una vez estén fríos, entonces se le añaden los demás ingredientes.
- En cuanto a los cangrejos, almejas y mejillones frescos, deben de estar vivos antes de cocinarse.
- Verifique que el pescado tenga los ojos claros y brillosos, piel brillante, firme y elástica al tacto y que no posea olor fuerte.

###