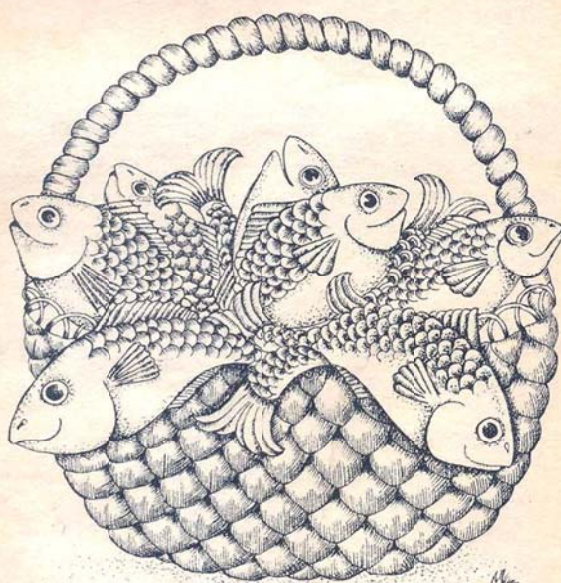


**PESCADOS  
Y  
MARISCOS  
PARA  
CUARESIMA**

**Y TODO EL AÑO**

**RECETARIO**



**Secretaría de Pesca**



## PRESENTACION

Para cumplir con uno de sus principales objetivos —aumentar la disponibilidad de alimentos de origen pesquero— la Secretaría de Pesca realiza un constante esfuerzo para promover la producción. Durante el período 1983-1987 la captura se incrementó anualmente en 8.6 por ciento, lo cual representa un crecimiento total, aproximadamente del 40 por ciento.

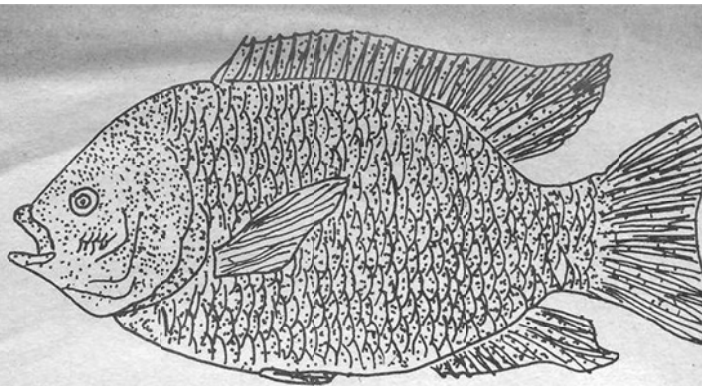
De esta forma, el consumidor mexicano encuentra mayor oferta de productos pesqueros en una gran variedad de especies, presentaciones y precios tales como: tilapia, bagre, carpa, obtenidos a través de la Acuicultura, lo mismo que productos marinos como el cazón, la sierra y la extraordinaria sardina de bajo costo y gran valor nutritivo.

El pescado, alimento rico en proteínas, se encuentra lo mismo en temporada de Cuaresma que en el resto del año, y las múltiples formas de prepararlo facilitan su consumo.

El pescado puede aprovecharse íntegramente desde la piel hasta los huesos, combinado con verduras, arroz o frijoles, con pan o tortillas se constituye en un alimento de máxima calidad.

En este folleto presentamos una selección de recetas y combinaciones para facilitar al ama de casa el aprovechamiento del pescado. Todas las especies del mar y agua dulce pueden ser utilizadas para la preparación de estos platillos.





### CHICHARRON DE PESCADO

Con muchísima frecuencia los consumidores de pescados como el atún, la sierra, el huachinango, el robalo, la mojarra, aceitero, etc., desperdician la piel del pescado, para beneficio del pescadero o de otros consumidores.

Descubra usted mismo una nutritiva y deliciosa especialidad gastronómica: la piel de estos pescados.

#### *Preparación:*

Adquiera usted a muy bajo precio, la piel de algunos de los pescados mencionados, asegurándose, por el olor y las otras características de que los pescados sean frescos.

La piel debe estar sin escamas, cortada en cuadros y perfectamente seca.

Póngalos a freír en bastante aceite muy caliente, hasta que doren como un chicharrón de puerco.

Cómalos acompañados de jugo de limón, en tacos con salsa verde, salsa mexicana o guacamole.





## CEVICHE TRADICIONAL

### *Ingredientes:*

- 350 gramos de **pescado** fileteado y en cuadritos (cualquier tipo de pescado), inclusive **sardina** congelada previamente descongelada.
- 5-7 limones
- 1 jitomate maduro y firme
- 3 ramas de cilantro fresco
- 1/2 cebolla picada, de tamaño mediano
- 1 o 2 chiles verdes
- sal, al gusto

### *Preparación:*

Pique finamente los siguientes ingredientes: jitomate, cilantro, cebolla y chile verde.

Mezcle todo con el pescado "cocido" previamente en el jugo de limón.

Sazone con sal al gusto.

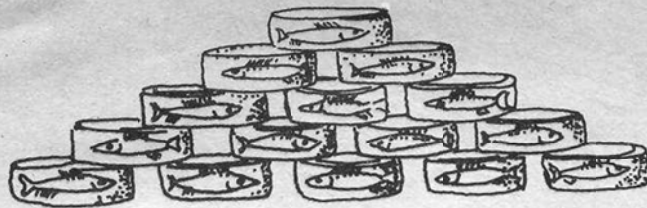
Se puede desflemar la cebolla ya picada con agua para suavizar un poco su sabor.

Deje reposar en el refrigerador, para que el pescado tome los distintos sabores de la verdura.

Sírvalo frío y acompáñelo con galletas saladas o tostadas de tortilla de maíz.







## SARDINAS AL AJILLO

*Ingredientes:* (4 personas)

- 1 lata de **sardin**as en salsa de tomate
- 4 dientes de ajo bien picados
- 1 pizca de azúcar
- 3 ramas de perejil picado finamente
- 3 cucharadas de aceite

*Preparación:*

Abra la lata y aparte el jugo de las sardin

En una sartén con aceite, dore ligeramente los ajos y vacíe el jugo de la lata.

Agregue una pizca de azúcar y deje que suelte el hervor.

Añada las sardin





## SARDINAS FRITAS

*Ingredientes:* (4 personas)

- 16 **sardinas** congeladas
- 1 taza de harina
- mayonesa
- limones
- aceite, el necesario
- sal, al gusto

*Preparación:*

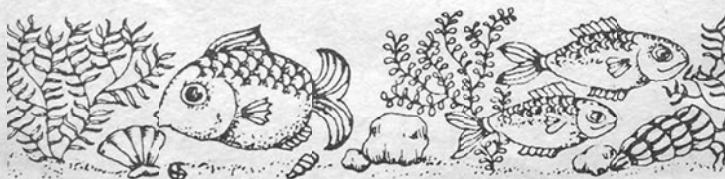
Lave las sardinas y después séquelas con un lienzo.

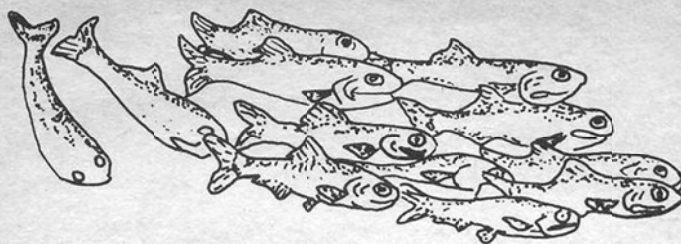
Enharínelas.

Caliente el aceite y póngalas a freír de dos en dos.

Dórelas por ambos lados y al final espolvoree con un poco de sal.

Sírvalas con limón partido y mayonesa.





## SARDINAS EN AJO Y PEREJIL

*Ingredientes:* (4 personas)

- 16 **sardinas** enteras congeladas
- 6 dientes de ajo picados
- 1/2 cebolla mediana
- 10 ramas de perejil picado finamente
- 4 cucharadas de aceite
- hierbas de olor
- sal y pimienta, al gusto

*Preparación:*

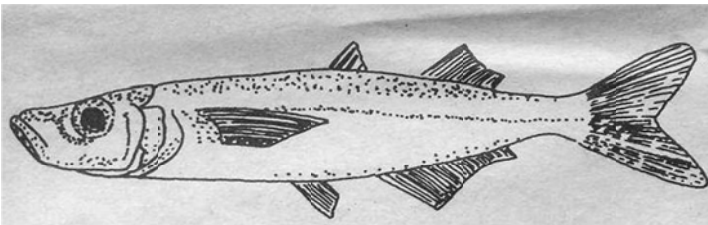
Limpie perfectamente las sardinas descongeladas y póngalas a hervir en agua con las hierbas de olor y la cebolla.

Caliente el aceite en una sartén y ponga a dorar (sin quemar) los ajos picados. Agregue el perejil también picado sólo a que se sofría.

Retire las sardinas ya cocidas, colóquelas sobre un platón y vierta encima el ajo y el perejil, con su aceite.

Sírvalo con papa hervida.





## CHARALES TOSTADOS A LA MEXICANA

*Ingredientes:* (5 personas)

- 200 gramos de **charales** secos
- 1 jitomate grande
- 1/2 cebolla
- 4 ramas de cilantro
- 2 cucharadas de vinagre y agua
- 1 pizca de sal

*Preparación:*

Enjuague los charales en una coladera al chorro de agua. Ponga un poco de aceite en una sartén a fuego mediano, sólo para facilitar el tostado de los charales.

Mueva los charales continuamente, hasta que doren.

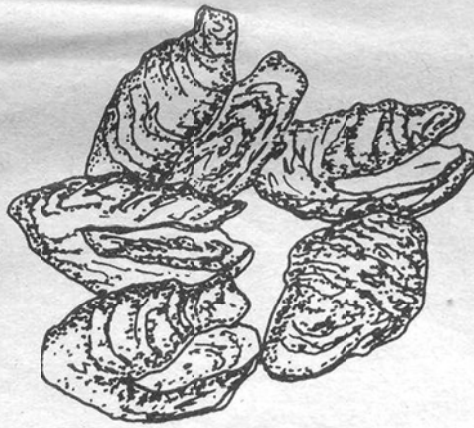
Aparte, prepare una salsa mexicana con el jitomate picado, la cebolla finamente picada y desflemada en agua.

Después agregue el cilantro también picado, agua y vinagre en las mismas cantidades. Ponga poca sal, ya que los charales vienen ligeramente salados.

Se sirven los charales calientes con la salsa aparte y tortillas calientes para preparar tacos.







### OSTIONES EN PIMIENTA

*Ingredientes:* (4 personas)

- 24 ostiones frescos
- 1/2 cebolla grande finamente picada
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- aceite y sal, lo necesario

*Preparación:*

Ponga a hervir medio litro de agua con sal y dos hojas de laurel.

Cuando esté en plena ebullición, vacíe los ostiones y déjelos a fuego mediano, sólo por unos segundos, hasta que su textura sea más maciza.

Retire rápidamente los ostiones del agua y déjelos escurrir en una coladera.

Caliente aceite en una sartén vacíe la cebolla picada y los ostiones escurridos, agregue la pimienta, mezcle y sirva caliente con pan o galletas y rebanadas de jitomate.





## CROQUETAS DE SARDINA

*Ingredientes:* (4 personas)

- 200 gramos de sardinas congeladas (sin entrañas, cabeza, ni espinas)
- 2 dientes de ajo
- 1/2 bolillo duro remojado en leche
- 2 huevos
- aceite, el necesario
- sal y pimienta, al gusto

*Preparación:*

Muela en la licuadora o procesador de alimentos las sardinas con los dientes de ajo y el pan remojado y exprimido y forme una pasta (si muele en la licuadora deberá agregar un poco de leche en la que remojó el pan).

Agregue a esta pasta un huevo, sal y pimienta. Mezcle bien.

Con las manos húmedas, forme las croquetas, páselas por huevo batido y después cúbralas con pan molido.

Dórelas por ambos lados, en una sartén con aceite bien caliente y sírvalas con ensalada de lechuga fresca o col.





### CALDO DE PESCADO AL TE LIMON

*Ingredientes:* (6 personas)

- 1 cabeza de **pescado** mediano y todos los re-  
tazos del pescado (pechuga, espina y cola)  
bien lavados
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla chica
- 6 ramas de té limón
- sal, al gusto

*Preparación:*

Ponga a hervir un litro de agua y cuando esté en ebullición, agregue todos los ingredientes.

Deje hervir a fuego suave 15 o 20 minutos.

Retire del fuego, cuélelo. Quite la carne pegada a los huesos y agréguela al caldo.

*Nota:* Este caldo sirve de base perfecta para una sopa de verduras tales como chícharos y papas cocidas y picadas, también calabacitas y zanahorias.





## CALDO CORTO

### *Ingredientes:*

- 750 gramos de retazo de cualquier pescado (colas, espinazos y pechugas)
- 1 litro de agua
- 1 cebolla mediana
- 2 poros en rebanadas
- 1 zanahoria grande en rebanadas
- 3 o 4 ramitas de perejil
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 clavo de olor, tomillo y laurel
- sal y pimienta, al gusto

### *Preparación:*

Pele la cebolla, e introduzca el clavo de olor.

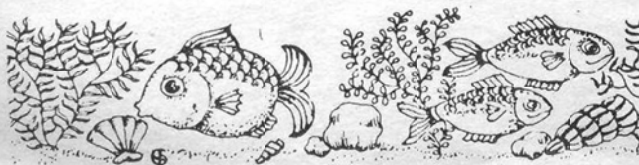
En una cacerola ponga agua, la sal, el vinagre, la cebolla, los poros, la zanahoria, el perejil, el tomillo, laurel (una hojita) y la pimienta.

Deje hervir durante 20 minutos.

Apague el fuego y déjelo entibiar.

Coloque el retazo de pescado y cocínelo a fuego moderado durante 20 minutos.

El mismo caldo corto se puede hacer con vino seco en lugar de vinagre.



## SOPA DE CARPA

(Comida de un solo plato)

*Ingredientes:* (6 personas)

- 1 kilo de **carpa** limpia, partida en filetes y con la cabeza y la cola
- 3 jitomates
- 1 ajo
- 1/2 cebolla mediana
- 4 ramas de cilantro
- 3 o 4 chiles serranos o guajillos
- sal, pimienta y orégano, al gusto

*Preparación:*

Los filetes de la carpa se parten en trozos grandes.

Aparte, en la licuadora muele el jitomate con el ajo, la cebolla y el cilantro.

En la olla donde va a preparar la sopa, dore ligeramente los chiles y retírelos del fuego.

Cuele la mezcla de la licuadora y vacíela en el aceite donde doró los chiles.

Sazone con sal, pimienta y orégano al gusto.

Deje a fuego lento hasta que espese.

Agregue agua o el caldo de los retazos (5 tazas) y espere a que suelte el primer hervor.

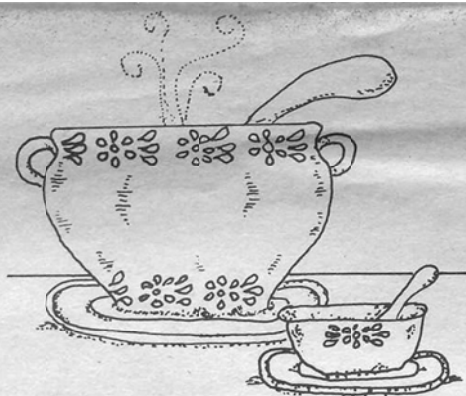
Incorpore al caldo los trozos de carpa, la cabeza y la cola.

Deje hervir por 5 o 7 minutos a que la carpa esté cocida.

Agregue los chiles fritos y sirva caliente con tortillas.







### SOPA VERDE DE PESCADO

*Ingredientes:* (6 personas)

- 1/2 kilo de **pescado** cortado en cuadros
- 2 chiles poblanos sin semilla
- 3 tomates verdes
- 1 chile serrano
- 3 ramas de cilantro, picado finamente
- 3 ramas de perejil
- 4 hojas de yerbabuena picada
- 2 cucharadas soperas de caldo "granulado de pollo"
- 1 cebolla mediana picada
- aceite, el necesario

*Preparación:*

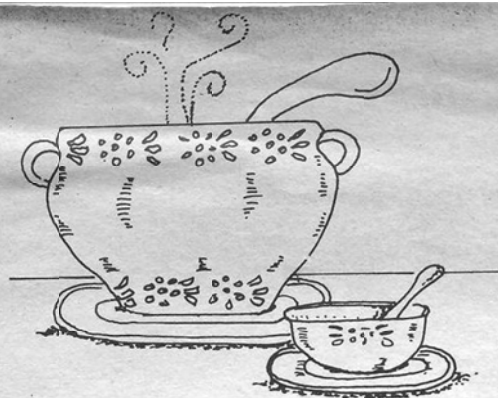
Acitrone la cebolla en el aceite y agregue el pescado.

En la licuadora, muela los tomates verdes con medio litro de agua, los chiles poblanos y el chile serrano; sin colar, viértalo sobre el pescado.

Agregue un litro de agua más y sazónelo con el "granulado de pollo".

Mientras esté hirviendo esta preparación, pique el cilantro, el perejil y la yerbabuena finamente; viértalo en la sopa. Deje hervir todo por 7 minutos.





### SOPA DE PESCADO CON CHILE ANCHO

*Ingredientes:* ( 6 personas)

- 1 kilo de **pescado** fresco, entero, con cabeza y cola
- 3 jitomates
- 1 cebolla grande
- 5 dientes de ajo
- 3 chiles anchos asados y remojados
- 2 hojas de laurel
- 3 clavos de olor
- 5 pimientas negras
- 1 cucharada de orégano
- sal, al gusto

*Preparación:*

Muela en la licuadora el jitomate, el ajo y los chiles asados, desvenados y remojados previamente.

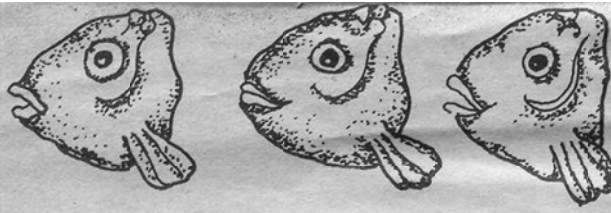
Ponga esta mezcla a freir en aceite, hasta que se consuma y quede espesa.

Añada agua suficiente, sal, laurel, clavo, las pimientas, cebolla y orégano.

Cuando esté hirviendo esta preparación vierta el pescado limpio cortado en trozos, además incorpore también la cabeza y la cola.

Deje hervir durante 7 minutos más y sirva caliente con limones partidos.





### CABEZAS FRITAS AL AJO

*Ingredientes:* ( 4 personas)

- 3 o 4 cabezas chicas o medianas por persona  
(**sierra, rubia, gurrubata**)
- 1 diente de ajo por cada dos cabezas
- 1 chile puya (guajillo chico) por persona
- aceite, suficiente para freír
- sal, al gusto

*Preparación:*

Limpie con una servilleta de papel las cabezas, retirando cualquier vestigio de sangre o escamas.

También retire los ojos y la lengua.

Machaque los ajos en el molcajete o muélalos en la licuadora con un poco de agua y sal.

Unte las cabezas con el ajo y déjelos reposar media hora en el refrigerador.

Lave los chiles, ábralos, retire las semillas y córtelos con tijeras en tiras delgadas.

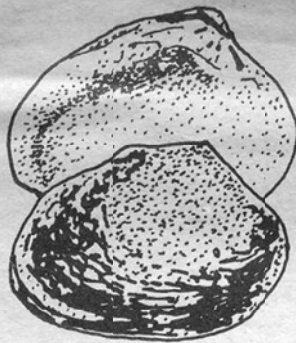
En aceite bien caliente, ponga a freír las cabezas de tres en tres o según su tamaño.

Cuando estén doradas por un lado y por el otro agregue un poco de las tiritas del chile a que se suavicen en el aceite.

Repita la operación hasta terminar con todas las cabezas.

Se recomienda como botana o antojito.





### SOPA VERDE DE ALMEJA CHIRLA

*Ingredientes:* ( 4 personas)

- 1 kilo de **almeja chirla** (cuide que todas estén cerradas)
- 8 ramas de perejil, bien picado
- 4 dientes de ajo, grandes, picados
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada grande de "granulado de pollo" o sal
- 4 cucharadas de aceite
- pimienta, al gusto

*Preparación:*

Lave bien las almejas con un escobetilla, eliminando la tierra.

En una cacerola con aceite, ponga a freír los ajos finamente picados, hasta que se acitronen.

Agregue el perejil picado y sofría.

Agregue las almejas y cinco tazas de agua, sazone con "granulado de pollo" o sal y pimienta al gusto.

Al primer hervor agregue el vino y deje hervir tres minutos más.



## CHILPACHOLE DE RETAZOS

*Ingredientes:* ( 6 personas)

- 750 gramos de retazos de **pescado** (colas, cabezas, espinazo y pechuga)
- 3 o 4 chiles anchos
- 2 o 3 chiles guajillo
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cebolla
- 2 papas grandes
- 5 ramas de cilantro
- 3 ramas de epazote (las hojas)
- 1 hoja de laurel
- 1 o 2 cucharadas de harina de maíz (al gusto)
- 2 cucharadas de aceite
- sal, al gusto

*Preparación:*

Lave perfectamente los retazos de pescado.

Póngalos a cocer en suficiente agua, con un diente de ajo, cebolla y el laurel

Deje hervir quince o veinte minutos.

Ase y desvene los chiles.

Deje reposar los chiles desvenados en agua hirviente.

Muela en la licuadora los chiles con un diente de ajo.

En una cacerola, caliente un poco de aceite.

Agregue la mezcla del chile, previamente colada.

Sazone el chile con sal y deje a fuego lento por unos minutos.

Vacíe el caldo de los retazos y la harina de maíz.

Pele y parta las papas en trozos

Agregue el caldo de chile y deje así a fuego suave hasta que se suavicen las papas.

Retiere toda la carne del pescado.

Vacíela al caldo.

Agregue el cilantro y epazote picados. Deje hervir. Sirva caliente.





## ALBONDIGAS DE PESCADO EN SALSA DE GUAJILLO Y CHILE ANCHO

*Ingredientes:* (5 o 6 personas)

- 3/4 kilo de carne de pescado, limpio, de preferencia **cazón, sierra, jurel o mero** (incluso se pueden combinar las especies)
- 1 huevo
- 2 ramas de perejil
- 1 cebolla mediana
- 1 limón
- 3 chiles guajillos
- 2 hojas de laurel
- 3 chiles anchos
- 1 jitomate grande
- 1 rama de epazote
- 1/2 diente de ajo
- pimienta y sal, al gusto

*Preparación:*

### PREPARE PRIMERO LA SALSA:

Tueste los chiles, desvénelos y póngalos a remojar en poca agua hirviendo.

Muela en la licuadora los chiles con el agua en que hirvieron, agregue taza, y media más de agua con el jitomate en trozos, el ajo y una rebanada de cebolla.

Cuele la preparación y viértala en una cazuela, con un poco de aceite, deje cocer a fuego lento, e incorpore el laurel, y el epazote finamente picado.

Cuezca el caldillo durante siete minutos, sazonándolo con sal, al gusto.

### PREPARE LAS ALBONDIGAS:

Muea el pescado en un molino de carne o en licuadora (sin agua).

A la pasta del pescado agregue el huevo, el perejil finamente picado, jugo de limón, un chorrito de aceite, la cuarta parte de una cebolla finamente picada, sal y pimienta al gusto.

Mézclelo todo y forme las albóndigas con las manos mojadas.

Vierta una a una, en el caldillo hirviendo.

Se cocerán en 15 o 20 minutos.

El acompañante ideal de este platillo, es el clásico arroz blanco.



## ALBONDIGAS DE CARPA EN SALSA DE VERDURAS

*Ingredientes:* (5-6 personas)

- 1 kilo de **carpa**, en filetes
- 300 gramos de filetes de **mojarra** (**mero**, **lisa** o cualquier especie de carne blanca)
- 1 zanahoria grande
- 1 cebolla mediana
- 1/2 bolillo remojado en agua o leche
- 3 huevos enteros
- sal, pimienta y una cucharadita de azúcar

### PARA LA SALSA:

- 2 zanahorias medianas ralladas en la parte más ancha del rallador
- 2 ramas de apio picadas
- 1 cebolla chica picada
- 1 lata chica de puré de tomate y la misma cantidad de agua
- 1/2 barra de margarina (45 gramos)
- sal, pimienta y una cucharada de azúcar

### *Preparación:*

Rebane los filetes de pescado y pique la zanahoria.

Muela todo en la licuadora, con el bolillo remojado y bien exprimido, con anterioridad. Le quedará una salsa espesa.

Mezcle perfectamente con los huevos, la sal, la pimienta en polvo y el azúcar.

Prepare con esta pasta las albóndigas; para obtener mejores resultados prepare la albóndiga con las manos ligeramente empapadas con agua.

### APARTE PREPARE LA SALSA:

Derrita la margarina y sofría la zanahoria rallada, la cebolla y el apio picado.

Añada el contenido de la lata chica de puré de tomate y la misma cantidad de agua.

Sazone con sal, pimienta y azúcar.

Cuando empiece a hervir, reduzca el fuego y agregue una a una las albóndigas de carpa ya preparadas.

Deje hervir durante 20 a 30 minutos a **fuego lento**.

Opcional. Antes de servir puede incorporar a la salsa 3 o 4 cucharadas de crema.

Sirva bien caliente.



## RETAZOS EN EPAZOTE

*Ingredientes:* (8 personas)

- 1 kilo de retazos de **pescado**
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana.
- 4 ramas de epazote, finamente picado (las hojas solamente)
- 6 ramas de cilantro, finamente picado
- 150 gramos de habas verdes limpias
- 150 gramos de chícharos limpios
- 100 gramos de ejotes
- 2 papas grandes partidas
- hierbas de olor, al gusto
- sal y pimienta, al gusto

### *Preparación:*

Ponga a cocer en una olla, los retazos de pescado bien lavados (pechugas, colas, espinazos) junto con el ajo, la cebolla, hierbas de olor y un poco de sal durante treinta minutos.

Aparte, ponga a cocer las habas verdes, papas, los chícharos y los ejotes, hasta que estén suaves.

Cuele el caldo de pescado.

Retire la carne que tenga adherida los retazos y la pechuga del pescado y vacíela en el caldo.

Agregue al caldo de pescado, las habas, chícharos, ejotes y papas, con el agua en la que se cocieron, y ponga a fuego suave.

Añada el epazote y el cilantro picado y deje hervir, a fuego suave.

Ajuste de sal y ponga un poco de pimienta y deje hervir tres minutos más.

Sírva bien caliente.



## TORTAS DE CHARALES EN SALSA VERDE

*Ingredientes:* (6 personas)

- 200 gramos de **charales** secos, chicos y bien lavados
- 3 huevos
- 1/2 kilo de tomate verde
- 2-5 chiles verdes
- 6 ramas de cilantro
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- aceite, el necesario

*Preparación:*

Bata los huevos y agregue los charales, integrándolos.

Ponga a calentar aceite y con una cucharada vierta la mezcla de charales con huevo, una por una, hasta que se doren por ambos lados.

Una vez fritos todos, ponga las tortitas a escurrir en un papel absorbente.

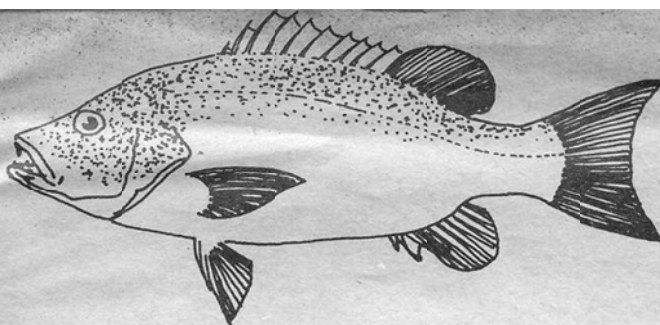
Aparte muele en la licuadora los tomates lavados y partidos, con ajo, cilantro y los chiles verdes. Aparte a salsa.

En una cazuela ponga un poco de aceite en que se frieron las tortitas; acitrone unas rebanadas de cebolla a fuego regular y viértale la salsa ya sea colada o sin colar.

Agregue sal al gusto, deje sazonar la salsa por cinco minutos y al final agregue las tortitas de charales.

Deje hervir la preparación por otros 15 minutos, aproximadamente.





## REBANADAS DE PARGO A LA VERACRUZANA

*Ingredientes:* (6-8 personas)

- 1 kilo de rebanadas de **pargo**
- 1/2 cabeza de ajo
- 1 cebolla mediana
- 2 jitomates
- 3 hojas de laurel
- 50 gramos de alcaparras (opcional)
- 100 gramos de aceitunas
- 1 pimienta
- 2 limones
- 2 tazas de vino blanco
- 1/2 taza de aceite
- chiles largos en escabeche
- hierbas de olor
- sal y pimienta, al gusto

### *Preparación:*

Ponga a remojar las rebanadas de pescado en el jugo de limones, con sal y pimienta.

En una cazuela, fría en aceite los dientes de ajo partidos. Retírelos.

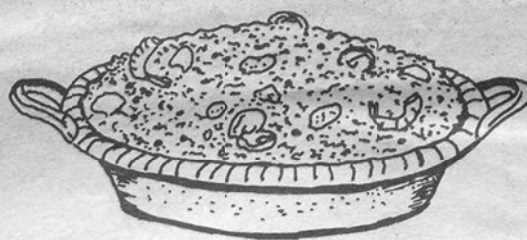
En el mismo aceite ponga la cebolla en cuartos, los jitomates asados, molidos y colados, agréguele un poco de agua.

Déjelo sazonar y añada el pescado junto con los chiles, las aceitunas, las alcaparras, las hierbas de olor, las hojas de laurel y el vino.

Déjelos cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté cocido y la salsa espese.







## ARROZ VERDE CON PESCADO

*Ingredientes:* (6 personas)

- 1/2 kilo de trozos de filete de **sierra, mero** o cualquier especie.
- 1/2 kilo de arroz
- 2 chiles poblanos
- 4 ramas de cilantro
- 1/2 taza de aceite
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- sal o "granulado de pollo", al gusto

*Preparación:*

Muela, en la licuadora los chiles poblanos desvenados en crudo y en trozos, el cilantro con sus rabos, un trozo de cebolla y un poco de agua.

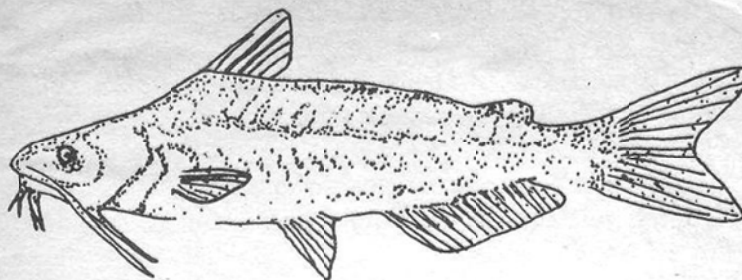
En una cazuela extendida, fría el arroz (sin remojar), con el ajo finamente picado, hasta que dore ligeramente.

Agregue los trozos de pescado para que se sofrían y sellen.

Agregue la salsa de chiles poblanos y cilantro, agua suficiente (3/4 de litro aproximadamente), sal o "granulado de pollo". Tape bien la cazuela y deje cocer a fuego lento, durante 25 minutos, aproximadamente.

Recuerde no mover el arroz durante su cocimiento.





## PESCADO TAPATIO

*Ingredientes:* (6 personas)

- 1 kilo de pescado (**bagre**)
- 1 taza de jugo de naranjas agrias
- 10 ramas de perejil picado
- 2 cucharadas de mantequilla, margarina o aceite de oliva
- aceite, el necesario
- sal y pimienta blanca, al gusto

*Preparación:*

Derrita en una cazuela la grasa, y dore los ajos hasta casi quemarse y retírelos.

En la misma grasa sofría el pescado.

Aparte, muela en el molcajete o la licuadora, el perejil con el jugo de naranjas y agréguelo al pescado. Sazone con sal y pimienta.

Tape bien la cazuela y deje a fuego durante 25 minutos o hasta que la salsa espese.

Sírvalo caliente y si desea acompañelo de papas hervidas.



## COMO RECONOCER EL PESCADO FRESCO

Use sus sentidos: el olfato, la vista, el tacto para detectar la frescura de los pescados.

Debe tener un olor fresco a mar; un pescado que tenga mal olor es un peligro para la salud.

Los ojos deben ser brillantes y transparentes, la pupila abultada y la córnea transparente. Cuando los ojos del pescado están hundidos y opacos significa que el pescado no está fresco.

La carne debe ser elástica y firme, oprímala con el dedo y al retirarlo observe que la carne no quede hundida.

## PARA UNA NUTRICION ADECUADA RECUERDE:

Consuma pescado por lo menos dos veces a la semana.

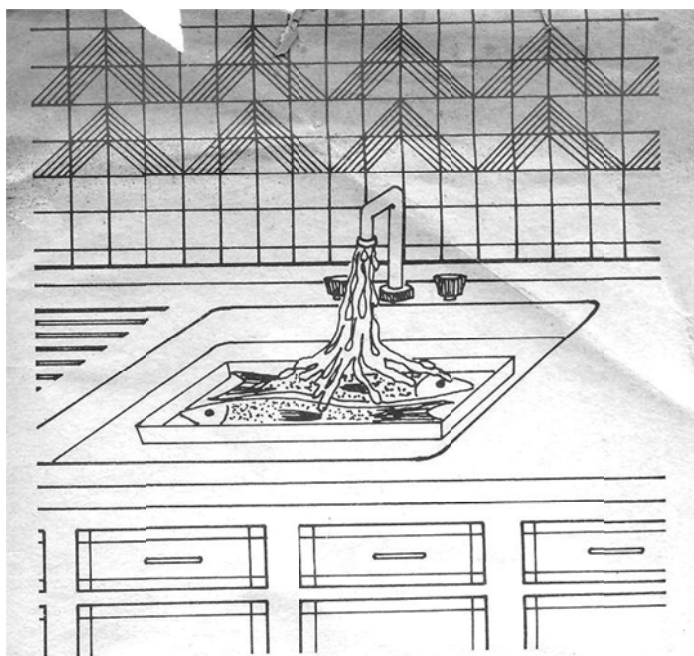
El pescado contiene proteínas, elemento vital para el organismo; las proteínas construyen las células de niños y adolescentes y los ayudan a crecer; en los adultos las proteínas renovan las células que se desgastan.

Contiene minerales como el **yodo**, que regula la tiroides; **hierro**, que protege de la anemia; **fósforo**, que ayuda a la formación de huesos y dientes, y también **calcio**, otro elemento necesario para el crecimiento de los niños.

Es de fácil digestión y contiene vitaminas como la B<sub>12</sub>, A, B y D.

El pescado contribuye a la buena nutrición de niños, jóvenes y adultos.





### COMO DESCONGELAR EL PESCADO

#### PARA UNA DESCONGELACION LENTA (24 horas)

Coloque el pescado congelado, en la parte baja del refrigerador con su envoltura.

#### PARA UNA DESCONGELACION A CORTO PLAZO (1/2 hora)

Coloque el pescado congelado con su envoltura de plástico sellada, dentro de un recipiente con agua fría.

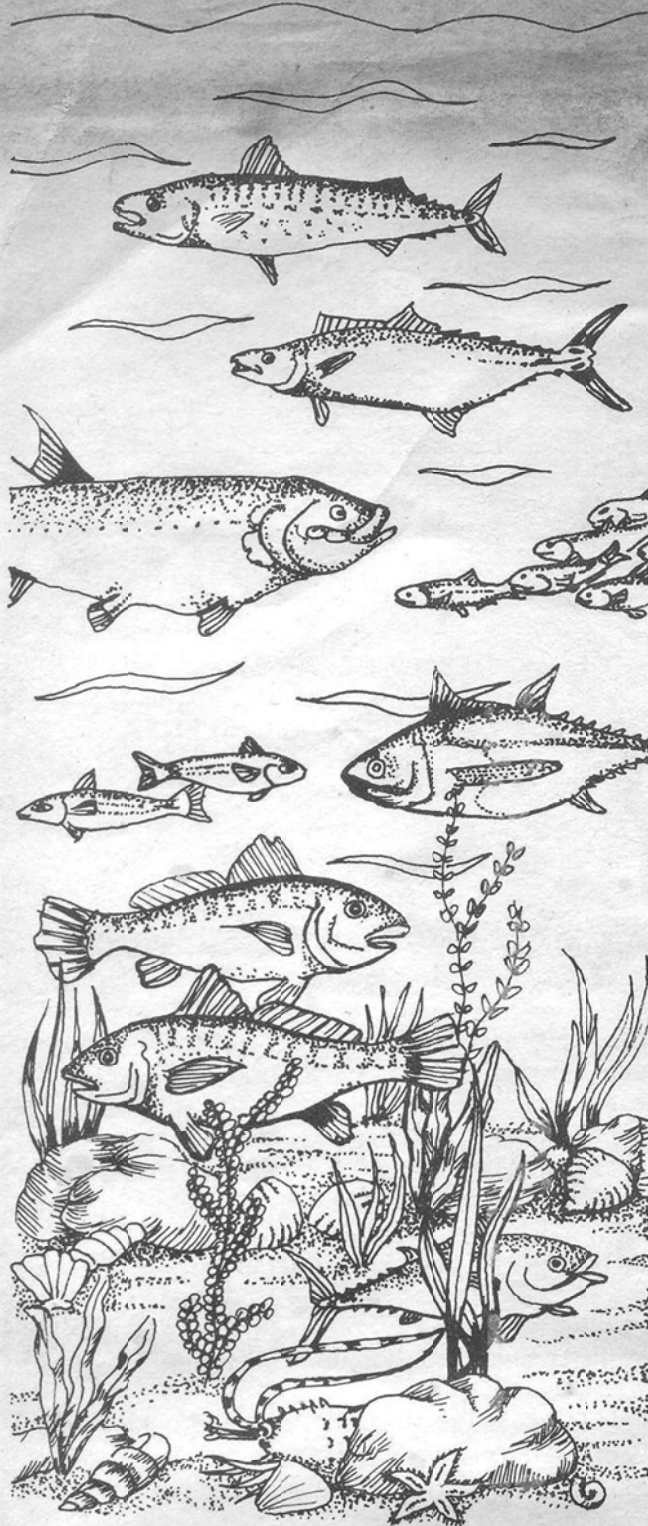
No retire la envoltura hasta que el pescado esté completamente descongelado.

#### PARA UNA DESCONGELACION MUY RAPIDA

Coloque el pescado con su envoltura de plástico sellada, al chorro de agua fría.

No retire la envoltura hasta que el pescado esté completamente descongelado.





Secretaría de Pesca