

Consejos útiles para comprar y manipular pescado en Semana Santa

19/04/2025



Durante Semana Santa, el consumo de pescado se incrementa notablemente. Ante esta tradición, la bromatóloga Andrea Horlacher brindó valiosas recomendaciones en diálogo con FM Vos 94.5 sobre los cuidados esenciales a la hora de adquirir y manipular este alimento tan delicado.

«Es importante comprar en una pescadería habilitada y no en algún puesto callejero, eso es lo primero que tenemos que ver», introdujo Horlacher, enfatizando sobre la importancia de la elección del punto de venta.

Luego, la especialista explicó que las pescaderías habilitadas cuentan con la infraestructura necesaria para garantizar la correcta conservación del pescado. «Las pescaderías tienen freezers adecuados, con temperaturas controladas, hasta

incluso sensores externos y también. También heladeras controladas y calibradas para su correcta comercialización», detalló.

Además, remarcó que para la venta el pescado fresco debe estar rodeado de hielo y los mostradores y filets deben presentarse en recipientes de acero inoxidable, colocados sobre escamas de hielo, asegurando la continuidad de la cadena de frío.

Asimismo, indicó que un factor clave a la hora de optar por un local es el olor. «Algo esencial a la hora de elegir el lugar donde comprar es que el lugar tenga olor propio, digamos a pescado, pero no olores nauseabundos o a podridos, ya que eso es signo de descomposición o de mala higiene en el comercio», advirtió Horlacher.

Consultada sobre la manipulación del pescado congelado, la bromatóloga ofreció consejos prácticos. «Si el tamaño del filet es de un espesor chico, se puede, por ejemplo, una ir descongelando en la cocción», explicó.

Sin embargo, para piezas más grandes, sumó otra recomendación. «En ese caso, lo ideal es descongelarlo 24 horas antes en hielo o refrigeración. En la heladera, con una bandeja profunda para evitar chorreaduras. Con eso evitamos lo que se denomina contaminaciones cruzadas.»

Por otra parte, Horlacher fue enfática al desaconsejar una práctica común pero peligrosa. «Hay que evitar la mala práctica de descongelar en la bacha de la cocina con agua caliente. No se puede aplicar ese procedimiento porque se termina contaminando todo. Incluso, otros utensilios u otros alimentos y los contamina», sostuvo.

Para garantizar la frescura al momento de la compra, Horlacher instó a utilizar los sentidos. «Siempre hay que tratar de evaluar la frescura del pescado también a través de nuestros sentidos, del tacto, de que no se descame fácilmente. Se debe procurar que cuando toquemos un filet de pescado no se hunda

el dedo al tacto. Las branquias deben estar rojizas, y los ojos estén saltones y brillantes. El olor de la pieza debe ser el característico a esa especie de pescado. Si sentimos un olor nauseabundo o agrio es sinónimo de que esa carne no está en buen estado», remarcó.

Finalmente, la bromatóloga hizo hincapié en la cocción adecuada como medida de prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. «Otro factor clave es la cocción. Hay que cocinarlo bien, a más de 75 grados para evitar que no haya transmisiones alimentarias por parásitos o bacterias. La carne del pescado en ningún caso puede estar medio roja o jugosa», completó.