

¿Cómo identificar si un pescado está fresco?



Aprende a identificar
cuándo está en buen
estado y cuándo no
comprarlo.



**Branquias rojas
o rosadas**

Deben ser húmedas
y brillantes.

Carne firme

Al presionar el
pescado, la carne
vuelve a su forma.

Ojos brillantes

Deben verse
transparentes y
sobresalientes.

Lo que está
BIEN



**Escamas brillantes
y bien adheridas**

Deben estar firmes y
con brillo metálico.

Olor suave

El pescado fresco
tiene olor natural
que recuerda al mar,
no desagradable.



Branquias oscuras

Color verde, gris o marrón indica deterioro.

Ojos hundidos u opacos

Es señal de que el pescado no está fresco.



Lo que está **MAL**

Carne blanda

Si al presionar queda la marca del dedo, no lo compres.

Escamas opacas o sueltas

Si se desprenden fácilmente, el pescado está alterado.

Olor fuerte o desagradable

Un olor intenso o a descomposición es señal de alerta.



Si el pescado tiene mal olor,
ojos hundidos o carne blanda,
no lo compres ni lo consumas.

Elegir bien los alimentos
protege
tu salud.

