



El Ministerio de Salud y Protección Social emite recomendaciones para un consumo seguro de pescado en Semana Santa

En esta temporada, cuando se incrementa el consumo de pescado en el país, es importante aplicar prácticas seguras en la compra, manipulación y preparación de frutos del mar y río, con el fin de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Bogotá D.C, 12 de abril de 2025. "En Semana Santa se come pescado", la tradicional premisa colombiana nos compromete a aprender a elegir, por esto el Ministerio de Salud y Protección lanza una serie de recomendaciones útiles, que además ayudan a prevenir las denominadas "**Enfermedades Transmitidas por Alimentos**" (ETA) asociadas al consumo de estos productos.

Para empezar, es clave adquirir pescado y mariscos **ÚNICAMENTE** en establecimientos reconocidos y autorizados, que garanticen el cumplimiento de requisitos de conservación como la cadena de frío y la higiene. Esto evita riesgos para la salud pública.

Otro aspecto importante es la cocción: comer pescado o mariscos crudos aumenta el riesgo de intoxicaciones, por lo cual es recomendable escoger preparaciones con cocción completa.

Características de los pescados seguros

El ministerio recomienda preferir especies pequeñas con baja probabilidad de bioacumulación de mercurio, cultivadas en ambientes controlados.

Por ejemplo: **Mojarra, tilapia, bagre de cultivo, sardina y trucha**, entre otros.

- Verificar fresca: ojos brillantes, agallas rojas, escamas bien adheridas, olor característico, carne y piel firmes.
- Los pescados deben comercializarse limpios y sin vísceras, refrigerados o congelados.
- En productos de pesca empacados, es fundamental revisar la integridad de los envases y la ausencia de escarcha o hielo (indicador de mala conservación).





¿Cuáles son los síntomas de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) que surgen por ingerir alimentos contaminados?

La diarrea, el vómito y la fiebre que pueden confundirse con gastroenteritis; es por eso que hay que estar atentos y buscar atención médica inmediata para evitar la deshidratación grave.

Recomendaciones para prevención de ETA

- Lavado frecuente de manos y utensilios.
- Separar alimentos crudos y cocinados.
- Cocción completa de carnes y pescados.
- Consumo de agua apta para el consumo humano.

Garantizar una Semana Santa saludable, es una prioridad del Ministerio de Salud. Invitamos a los colombianos a seguir estas medidas de prevención para disfrutar de tradiciones gastronómicas seguras.

Colombia tiene quien la cuide

Ministerio de Salud y Protección Social

Dirección: Carrera 13 No. 32-76, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador en Bogotá: (+57) 601 330 5043
Resto del país: (+57) 01 8000 960020