



El Boletín Informativo de Alimenta Bogotá, tiene como objetivo fundamental recopilar información de diferentes entidades, públicas y privadas, que sea de utilidad para los actores del abastecimiento en la toma de decisiones de oferta o demanda de bienes y servicios según sea su actividad.

“LA INFORMACIÓN DE HOY ES EL ARMA DEL MAÑANA”.

Anónimo

Presentaremos información del abastecimiento de alimentos de Bogotá proporcionada por el Observatorio de abastecimiento de Alimenta Bogotá y por CORABASTOS.



## ¿Qué se debe hacer para evitar las ETAS?

### (Enfermedades Transmitidas por Alimentos?)

Es muy importante cocinar los alimentos completamente para matar los microbios peligrosos que pudieran contener. Se debe prestar especial atención a alimentos como: la carne picada, enrollados de carnes, trozos grandes de carne y pollo, pescado, cerdo y los huevos.

Hay alimentos que tienen mayor o menor predisposición a provocar una enfermedad transmitida por alimentos, y esta predisposición se debe a las características en su composición que favorecen a la reproducción de los microbios (humedad, calor, aire y alimento).



## Alimentos y nivel de riesgo de causar una ETA

ALTO riesgo	MEDIANO riesgo	BAJO riesgo
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes crudas como: res, cerdo, pescado, pollo y mariscos</li> <li>• Leches y derivados (queso fresco, mantequilla, crema)</li> <li>• Mayonesa</li> <li>• Verduras de hojas como: lechuga, espinaca, acelga, etc.</li> <li>• Frutas como fresas, moras</li> <li>• Alimentos con rellenos de lácteos como empanadas o donas</li> <li>• Fideos (pasta) cocidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Alimentos recalentados</li> <li>• Atoles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos secos</li> <li>• Comidas que se sirven calientes y se comen inmediatamente</li> <li>• Verduras hervidas</li> <li>• Sopas y caldos servidas calientes</li> </ul>

### CARNE, PESCADO Y POLLO

- Deben cocinarse hasta que estén bien calientes y sus jugos y la parte interna no tengan color rosado. Tanto en el interior como en el exterior de ellas, hay una gran cantidad de bacterias. Por ello, es sumamente importante que se cocine perfectamente bien todas las partes de este tipo de alimentos.

### SOPAS, RECADOS Y GUIOSOS

- Lleve a punto de hervor los alimentos y que se mantenga hirviendo durante cinco minutos.

### HUEVOS

- Cocinar hasta que tanto la clara como la yema estén bien cocidas.
- Recaliente la comida cocinada hasta que esté bien caliente o hirviendo, por lo menos durante 5 minutos.

## El consumid@r en Alimenta Bogotá

### Otras funciones la liga o asociación de consumidores

#### Funciones de policía cívica:

Las ligas y asociaciones de consumidores ejercerán funciones de policía cívica, es decir, de colaboración con las autoridades estatales, en el exacto cumplimiento de las normas de protección al consumidor.



En desarrollo de estas funciones podrán las ligas y asociaciones:

#### Cómo, dónde y a quién reclamar



- \* Vigilar el funcionamiento de las pesas y la exactitud de las medidas y volúmenes y solicitar la intervención de la autoridad en caso que se presenten irregularidades;
- \* Vigilar el cumplimiento de las disposiciones de protección al consumidor, en especial, sin que la enumeración sea taxativa o excluyente, las relativas a los precios y a la calidad de los bienes y servicios, y denunciar a las personas que las infrinjan;
- \* Representar administrativa o judicialmente a los consumidores para que hagan valer sus derechos; y
- \* Solicitar a las autoridades competentes la imposición de sanciones a los proveedores y productores

#### Prohibiciones de las ligas y asociaciones de consumidores:

- \* Desarrollar o propender por el desarrollo de actividades no contempladas en su objeto social;
- \* Propiciar campañas políticas distintas a la defensa de los consumidores;
- \* Abstenerse, sin causa justificada, de cumplir con sus funciones;
- \* Ejercer cualquiera de sus funciones en forma desviada o abusiva.



Fuente:

<http://aguazul-casanare.gov.co>

<http://www.cconsumidores.org.co>

Próxima entrega: '¿Por qué los consumidores necesitamos tener derechos y deberes?'

## Filete de merluza al horno

### Ingredientes

1kg de filete de Merluza,  
2 Cebollas medianas,  
1kg de papas,  
Un pocillo de tomates al natural,  
aceite,  
orégano,  
Pimienta y sal,  
2 hojas de Laurel,  
Agua cantidad necesaria.



### Preparación

En una asadera colocar un pocillo de aceite y dos de agua, colocar las papas cortadas en rebanadas muy finitas, salar y pimientar el filete de Merluza y encimarlo a la papa, cortar la cebolla en julianas agregar a la preparación anterior y por último el tomate cortado en cubitos, oregano, sal y laurel al gusto con un poquito de aceite.

Cocinar al horno moderado 45 minutos cuidando de que no se seque demasiado la preparación.

<http://www.recetasgratis.net/Receta-de-Filet-Merluza-al-horno-receta-31272.html>

## Croquetas de yuca

### Ingredientes

\*1 kilo de yuca  
\*4 huevos  
\*1/3 de taza de mantequilla  
\*Harina sin preparar en cantidad necesaria  
\*Aceite en cantidad necesaria  
\*Sal y pimienta al gusto



### Preparación

Pelar las yucas y sancocharlas hasta que estén cocidas y suaves, escurrirlas y hacerlas puré. Colocar la yuca en un tazón amplio y dejar enfriar un poco. Sazonar con sal y pimienta al gusto, añadir la mantequilla y dos huevos. Mezclar bien amasando con la mano si fuera necesario.

Hacer bolitas de unos cuatro centímetros de diámetro, pasarlas por harina y luego por los dos huevos restantes, previamente batidos. Freír en abundante aceite y cuando estén bien doradas, retirar y colocar sobre papel absorbente o papel toalla para retirar el exceso de grasa.

Si desea, al momento de hacer las bolitas puede colocar en el centro un trocito de queso mantecoso.

<http://www.cocinarica.com/2010/03/croquetas-de-yuca.html>

CORPORACION DE ABASTOS DE BOGOTÁ S.A. CORABASTOS  
BOLETÍN DIARIO CORRESPONDIENTE AL 20 DE FEBRERO DE 2012

FRUTAS

<u>nombre</u>	<u>presentación</u>	<u>cantidad</u>	<u>unidad</u>	<u>calidad</u>	<u>precio</u>
AGUACATE	BULTO	50	Kilo	Extra	150.000
AGUACATE	BULTO	50	Kilo	Primera	100.000
AGUACATE	BULTO	50	Kilo	Corriente	80.000
BANANO CRIOLLO	GUACAL	32	Kilo	Extra	30.000
BANANO CRIOLLO	GUACAL	32	Kilo	Primera	28.000
BANANO CRIOLLO	GUACAL	32	Kilo	Corriente	26.000
BREVA	KILO	1	Kilo	Extra	4.000
BREVA	KILO	1	Kilo	Primera	3.000
BREVA	KILO	1	Kilo	Corriente	2.000
COCO	BULTO	50	Kilo	Extra	105.000
COCO	BULTO	50	Kilo	Primera	100.000
COCO	BULTO	50	Kilo	Corriente	95.000
CURUBA BOYACENCE	CANASTILLA	22	Kilo	Extra	40.000
CURUBA BOYACENCE	CANASTILLA	22	Kilo	Primera	38.000
CURUBA BOYACENCE	CANASTILLA	22	Kilo	Corriente	36.000
FRESA	KILO	1	Kilo	Extra	4.400
FRESA	KILO	1	Kilo	Primera	3.000
FRESA	KILO	1	Kilo	Corriente	2.000
GRANADILLA	GUACAL	10	Kilo	Extra	30.000
GRANADILLA	GUACAL	10	Kilo	Primera	28.000
GRANADILLA	GUACAL	10	Kilo	Corriente	26.000
GUANABANA	CAJA	1	Kilo	Extra	3.000
GUANABANA	CAJA	1	Kilo	Primera	2.800
GUANABANA	CAJA	1	Kilo	Corriente	2.600
GUAYABA	CAJA	9	Kilo	Extra	13.000
GUAYABA	CAJA	9	Kilo	Primera	12.000
GUAYABA	CAJA	9	Kilo	Corriente	11.000
LIMON TAHITI	BULTO	72	Kilo	Extra	70.000
LIMON TAHITI	BULTO	72	Kilo	Primera	65.000
LIMON TAHITI	BULTO	72	Kilo	Corriente	60.000
LULO	KILO	1	Kilo	Extra	2.600
LULO	KILO	1	Kilo	Primera	2.400
LULO	KILO	1	Kilo	Corriente	2.200
MANDARINA ARRAYANA	CANASTILLA	20	Kilo	Extra	60.000
MANDARINA ARRAYANA	CANASTILLA	20	Kilo	Primera	58.000
MANDARINA ARRAYANA	CANASTILLA	20	Kilo	Corriente	56.000
MANGO COMUN	CAJA	10	Kilo	Extra	15.000
MANGO COMUN	CAJA	10	Kilo	Primera	14.000
MANGO COMUN	CAJA	10	Kilo	Corriente	13.000
MANZANA NACIONAL	KILO	1	Kilo	Extra	2.800
MANZANA NACIONAL	KILO	1	Kilo	Primera	2.000
MANZANA NACIONAL	KILO	1	Kilo	Corriente	1.500

CORPORACIÓN DE ABASTOS DE BOGOTÁ S.A. CORABASTOS  
BOLETÍN DIARIO CORRESPONDIENTE AL 20 DE FEBRERO DE 2012  
FRUTAS

<u>nombre</u>	<u>presentación</u>	<u>cantidad</u>	<u>unidad</u>	<u>calidad</u>	<u>precio</u>
MARACUYA	KILO	1	Kilo	Extra	2.400
MARACUYA	KILO	1	Kilo	Primera	2.200
MARACUYA	KILO	1	Kilo	Corriente	2.000
MELON	KILO	1	Kilo	Extra	2.000
MELON	KILO	1	Kilo	Primera	1.800
MELON	KILO	1	Kilo	Corriente	1.600
MORA DE CASTILLA	KILO	1	Kilo	Extra	3.000
MORA DE CASTILLA	KILO	1	Kilo	Primera	2.800
MORA DE CASTILLA	KILO	1	Kilo	Corriente	2.600
NARANJA ARMENIA	BULTO	50	Kilo	Extra	45.000
NARANJA ARMENIA	BULTO	50	Kilo	Primera	43.000
NARANJA ARMENIA	BULTO	50	Kilo	Corriente	40.000
PAPAYA MELONA	GUACAL	25	Kilo	Extra	20.000
PAPAYA MELONA	GUACAL	25	Kilo	Primera	18.000
PAPAYA MELONA	GUACAL	25	Kilo	Corriente	16.000
PATILLA	KILO	1	Kilo	Extra	700
PATILLA	KILO	1	Kilo	Primera	650
PATILLA	KILO	1	Kilo	Corriente	600
PIÑA PEROLERA	GUACAL	25	Kilo	Extra	20.000
PIÑA PEROLERA	GUACAL	25	Kilo	Primera	19.000
PIÑA PEROLERA	GUACAL	25	Kilo	Corriente	18.000
PITAHAYA	KILO	1	Kilo	Extra	6.000
PITAHAYA	KILO	1	Kilo	Primera	5.000
PITAHAYA	KILO	1	Kilo	Corriente	4.000
TOMATE DE ARBOL	KILO	1	Kilo	Extra	1.500
TOMATE DE ARBOL	KILO	1	Kilo	Primera	1.400
TOMATE DE ARBOL	KILO	1	Kilo	Corriente	1.300
UVA CHAMPAÑA	CAJA	7	Kilo	Extra	25.000
UVA CHAMPAÑA	CAJA	7	Kilo	Primera	24.000
UVA CHAMPAÑA	CAJA	7	Kilo	Corriente	23.000

## OTRO GANADOR EN CONVOCATORIA DE LA EMBAJADA DE BRASIL EN BOGOTÁ



Joaquín Cristancho, profesional de la Dirección de Economía Rural y Abastecimiento Alimentario fue seleccionado por Colombia para participar en el curso “Políticas Públicas de Comercialización Enfocadas al Fortalecimiento Familiar y Seguridad Alimentaria y Nutricional – El caso brasileño”. El curso se realizará del 5 al 14 de marzo de 2012 en el ámbito del programa de cooperación técnica Brasil - Japón.

Joaquín, viajará a la ciudad de Brasilia (Brasil) representando no sólo a Colombia sino a la Secretaría de Desarrollo Económico, esperamos que esto redunde en beneficio de todos.

## CORPORACIÓN DE ABASTOS DE BOGOTÁ S.A. CORABASTOS

BOLETÍN DIARIO CORRESPONDIENTE AL 20 DE FEBRERO DE 2012

## PLÁTANOS Y TUBÉRCULOS

<u>nombre</u>	<u>presentación</u>	<u>cantidad</u>	<u>unidad</u>	<u>grupo</u>	<u>calidad</u>	<u>precio</u>
PLATANO COLICERO	RACIMO	10	Kilo	PLATANOS	Extra	8.000
PLATANO COLICERO	RACIMO	10	Kilo	PLATANOS	Primera	7.000
PLATANO COLICERO	RACIMO	10	Kilo	PLATANOS	Corriente	6.000
PLATANO HARTON	GUACAL	25	Kilo	PLATANOS	Extra	32.000
PLATANO HARTON	GUACAL	25	Kilo	PLATANOS	Primera	30.000
PLATANO HARTON	GUACAL	25	Kilo	PLATANOS	Corriente	28.000
ARRACACHA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	50.000
ARRACACHA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	45.000
ARRACACHA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	40.000
PAPA CRIOLLA LAVADA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	85.000
PAPA CRIOLLA LAVADA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	80.000
PAPA CRIOLLA LAVADA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	75.000
PAPA CRIOLLA SUCIA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	80.000
PAPA CRIOLLA SUCIA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	75.000
PAPA CRIOLLA SUCIA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	70.000
PAPA PASTUSA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	27.000
PAPA PASTUSA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	25.000
PAPA PASTUSA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	23.000
PAPA R12 NEGRA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	23.000
PAPA R12 NEGRA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	20.000
PAPA R12 NEGRA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	18.000
PAPA SABANERA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	42.000
PAPA SABANERA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	40.000
PAPA SABANERA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	38.000
PAPA TOCARREÑA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	37.000
PAPA TOCARREÑA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	35.000
PAPA TOCARREÑA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	33.000
YUCA ARMENIA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Extra	45.000
YUCA ARMENIA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Primera	40.000
YUCA ARMENIA	BULTO	50	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	35.000
YUCA LLANERA	BOLSA	28	Kilo	TUBERCULOS	Extra	20.000
YUCA LLANERA	BOLSA	28	Kilo	TUBERCULOS	Primera	18.000
YUCA LLANERA	BOLSA	28	Kilo	TUBERCULOS	Corriente	16.000

## CORPORACIÓN DE ABASTOS DE BOGOTÁ S.A. CORABASTOS

BOLETIN DIARIO CORRESPONDIENTE AL 13 DE FEBRERO DE 2012

## HORTALIZAS

<u>nombre</u>	<u>presentación</u>	<u>cantidad</u>	<u>unidad</u>	<u>calidad</u>	<u>precio</u>
ACELGA	ATADO	6	Kilo	Extra	10.000
ACELGA	ATADO	6	Kilo	Primera	9.000
ACELGA	ATADO	6	Kilo	Corriente	8.000
AHUYAMA	KILO	1	Kilo	Extra	800
AHUYAMA	KILO	1	Kilo	Primera	750
AHUYAMA	KILO	1	Kilo	Corriente	700
AJO ROSADO	ATADO	7,5	Kilo	Extra	20.000
AJO ROSADO	ATADO	7,5	Kilo	Primera	15.000
AJO ROSADO	ATADO	7,5	Kilo	Corriente	10.000
ALCACHOFA	DOCENA	2,5	Kilo	Extra	15.000
ALCACHOFA	DOCENA	2,5	Kilo	Primera	13.000
ALCACHOFA	DOCENA	2,5	Kilo	Corriente	10.000
APIO	DOCENA	9	Kilo	Extra	4.000
APIO	DOCENA	9	Kilo	Primera	3.000
APIO	DOCENA	9	Kilo	Corriente	2.000
ARVEJA VERDE	BULTO	50	Kilo	Extra	240.000
ARVEJA VERDE	BULTO	50	Kilo	Primera	235.000
ARVEJA VERDE	BULTO	50	Kilo	Corriente	230.000
BERENJENA	BOLSA	10	Kilo	Extra	14.000
BERENJENA	BOLSA	10	Kilo	Primera	13.000
BERENJENA	BOLSA	10	Kilo	Corriente	12.000
BROCOLI	DOCENA	7,5	Kilo	Extra	35.000
BROCOLI	DOCENA	7,5	Kilo	Primera	33.000
BROCOLI	DOCENA	7,5	Kilo	Corriente	30.000
CALABACIN	DOCENA	7,5	Kilo	Extra	18.000
CALABACIN	DOCENA	7,5	Kilo	Primera	16.000
CALABACIN	DOCENA	7,5	Kilo	Corriente	14.000
CALABAZA	BULTO	50	Kilo	Extra	20.000
CALABAZA	BULTO	50	Kilo	Primera	18.000
CALABAZA	BULTO	50	Kilo	Corriente	16.000
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	BULTO	50	Kilo	Extra	75.000
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	BULTO	50	Kilo	Primera	70.000
CEBOLLA CABEZONA BLANCA	BULTO	50	Kilo	Corriente	65.000
CEBOLLA LARGA	RUEDA	40	Kilo	Extra	35.000
CEBOLLA LARGA	RUEDA	40	Kilo	Primera	30.000
CEBOLLA LARGA	RUEDA	40	Kilo	Corriente	25.000
CILANTRO	ATADO	4	Kilo	Extra	35.000
CILANTRO	ATADO	4	Kilo	Primera	30.000
CILANTRO	ATADO	4	Kilo	Corriente	25.000

CORPORACIÓN DE ABASTOS DE BOGOTÁ S.A. CORABASTOS  
BOLETIN DIARIO CORRESPONDIENTE AL 20 DE FEBRERO DE 2012

HORTALIZAS

<u>nombre</u>	<u>presentación</u>	<u>cantidad</u>	<u>unidad</u>	<u>calidad</u>	<u>precio</u>
COLIFLOR	DOCENA	9	Kilo	Extra	12.000
COLIFLOR	DOCENA	9	Kilo	Primera	11.000
COLIFLOR	DOCENA	9	Kilo	Corriente	10.000
ESPINACA	ATADO	4	Kilo	Extra	18.000
ESPINACA	ATADO	4	Kilo	Primera	16.000
ESPINACA	ATADO	4	Kilo	Corriente	14.000
FRIJOL VERDE BOLO	BULTO	50	Kilo	Extra	80.000
FRIJOL VERDE BOLO	BULTO	50	Kilo	Primera	75.000
FRIJOL VERDE BOLO	BULTO	50	Kilo	Corriente	70.000
HABA VERDE SABANERA	BULTO	50	Kilo	Extra	50.000
HABA VERDE SABANERA	BULTO	50	Kilo	Primera	45.000
HABA VERDE SABANERA	BULTO	50	Kilo	Corriente	40.000
HABICHUELA	BULTO	50	Kilo	Extra	120.000
HABICHUELA	BULTO	50	Kilo	Primera	115.000
HABICHUELA	BULTO	50	Kilo	Corriente	110.000
LECHUGA	DOCENA	6	Kilo	Extra	16.000
LECHUGA	DOCENA	6	Kilo	Primera	14.000
LECHUGA	DOCENA	6	Kilo	Corriente	12.000
MAZORCA	BULTO	50	Kilo	Extra	50.000
MAZORCA	BULTO	50	Kilo	Primera	45.000
MAZORCA	BULTO	50	Kilo	Corriente	40.000
PEPINO COHOMBRO	CAJA	7	Kilo	Extra	9.000
PEPINO COHOMBRO	CAJA	7	Kilo	Primera	8.000
PEPINO COHOMBRO	CAJA	7	Kilo	Corriente	7.000
PEPINO COMUN	CAJA	5	Kilo	Extra	7.000
PEPINO COMUN	CAJA	5	Kilo	Primera	6.000
PEPINO COMUN	CAJA	5	Kilo	Corriente	5.000
PIMENTON	CAJA	5	Kilo	Extra	13.000
PIMENTON	CAJA	5	Kilo	Primera	12.000
PIMENTON	CAJA	5	Kilo	Corriente	11.000
RABANO ROJO	ATADO	15	Kilo	Extra	20.000
RABANO ROJO	ATADO	15	Kilo	Primera	18.000
RABANO ROJO	ATADO	15	Kilo	Corriente	16.000
REMOLACHA	BULTO	50	Kilo	Extra	20.000
REMOLACHA	BULTO	50	Kilo	Primera	15.000
REMOLACHA	BULTO	50	Kilo	Corriente	10.000
REPOLLO	BULTO	50	Kilo	Extra	30.000
REPOLLO	BULTO	50	Kilo	Primera	28.000
REPOLLO	BULTO	50	Kilo	Corriente	26.000
TOMATE CHONTO	CAJA	9	Kilo	Extra	22.000
TOMATE CHONTO	CAJA	9	Kilo	Primera	21.000
TOMATE CHONTO	CAJA	9	Kilo	Corriente	20.000
ZANAHORIA	BULTO	50	Kilo	Extra	30.000
ZANAHORIA	BULTO	50	Kilo	Primera	25.000
ZANAHORIA	BULTO	50	Kilo	Corriente	20.000

## Mañana inicia la cuaresma

CORABASTOS, febrero 21/2012



Por Luis Hernando Ríos



Desde mañana la Cuaresma es el tiempo litúrgico de conversión, que marca la Iglesia católica para prepararnos a la gran fiesta de la Pascua. La Cuaresma dura 40 días; comienza el miércoles de ceniza y termina antes de la Misa de la Cena del Señor del Jueves Santo.

Los hábitos alimenticios cambian en todas las familias, empezando por el pescado. En las plazas de mercado se pueden encontrar bocachico desde \$2.200, nicuro \$1.400, bagre rayado \$5.600 libre, lo que refleja una disminución notable en el costo de esta especie. “El bajo precio que tiene ahora el pescado y la condiciones en las que se vende por su higiene, hace que los compradores crean en el producto y la ventas sigan altas”, dice el comercio mayorista. Se espera que la subienda continúe y que el precio del pescado se mantenga abajo.

Consejos para que reconocer y comprar el pescado fresco: -El pescado debe tener los ojos saltones, transparentes y brillantes y no con ojos de pena o hundidos, tristonos; Las agallas del pescado deben ser rojas y limpias; -La mejor manera de identificar el buen estado del pescado tal vez sea su olor, debe de oler a mar (o a océano). -Si el pescado tiene cortes, golpes, agresiones, o no está firme su piel, no es apto para su consumo. En cuanto un pez muere, enseguida empiezan a proliferar en su superficie las bacterias y, también, avanza rápida la degradación y descomposición de sus tejidos y moléculas. Por eso es esencial que desde el momento de la captura se empiecen a tomar medidas. Por ejemplo, conviene que se utilice un método de pesca que no agote demasiado a los peces, pues de lo contrario se acelera su descomposición; que el manejo sea cuidadoso para evitar incisiones, que son una puerta de entrada de las bacterias; que todos los peces capturados se refrigieren enseguida a 0 °C...

El consumidor final lo que tiene en sus manos es comprar el pescado que esté más fresco y conservarlo en casa en óptimas condiciones. Pero, ¿cómo distinguir un pescado fresco de uno pasado? Es un buen signo que el pescado esté envuelto por hielo o, al menos, que tenga una base de hielo por debajo; no debe haber grandes montones de pescado; Se debe colocar en cajas, sobre una superficie inclinada, para permitir la salida de líquidos; Las fuentes de calor, como unos focos de luz dirigidos al pescado, no facilitan la conservación. Quite las vísceras al pescado lo antes posible, salvo que resulten necesarias para su preparación culinaria, como en las anchoas en salazón. Después, lávelo con agua por fuera y por dentro, limpiando bien la cavidad abdominal; Busque un envoltorio o envase hermético, para que no se reseque el pescado ni se escapen sus jugos, ya que pueden contaminar otros alimentos en el frigorífico; lo que vaya a comer en menos de 48 h, guárdelo en la nevera, allí donde la temperatura se acerque a los 0 °C; Lo que no vaya a consumir méntalo en el congelador, donde aguantará hasta tres meses, si es pescado azul, y hasta seis, si es pescado blanco.

Finalmente, es importante que las amas de casa tengan en cuenta los siguientes productos que están a la baja en sus precios: papa común, pescados de río, mar y cultivo, repollo, enlatados, manzana nacional, papaya, pera, guayaba, mora de castilla, curuba, patilla, banano, lechuga batavia, rábano, repollo, yuca, plátano guineo, arroz, papa común, plátano, panela, arveja verde seca, lenteja, pastas alimenticias, pollo y huevo.

\* Todos los precios que se informan en este boletín corresponden a precios indicativos y no obligatorios para ningún segmento de la comercialización.



Centro de llamadas 307 8 307

[www.alimentabogota.gov.co](http://www.alimentabogota.gov.co)

¡Encuentre el archivo completo de todos los boletines en la biblioteca del portal  
Web [www.alimentabogota.gov.co](http://www.alimentabogota.gov.co)!