

Alumnado de la Universidad de Monterrey

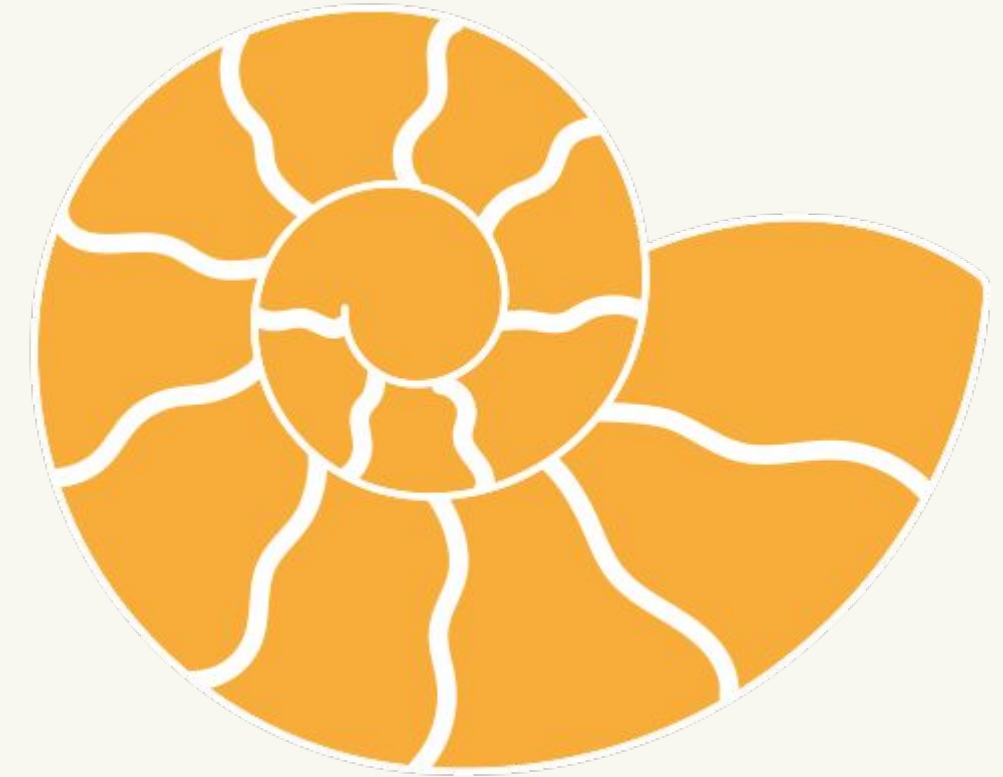
MARISCOS

Equipo 2: Manual 8

INDICE

CONTENIDO DEL MANUAL

Temario.....	3
Objetivos.....	4
Contenido temario	5
Video adicional con explicación.....	34
Conclusiones.....	36
Referencias.....	37



TEMARIO

TODO LO QUE DEBES SABER

Los Mariscos

- ¿Qué son?
- Características: clases
- Variedad y nutrición
- Valor nutricional
- Temporada
- Precauciones al consumirse
- Conservación de mariscos
- Preparación de Mariscos
 - Recetas e ingredientes
- Video adicional



OBJETIVOS

Este manual va dirigido a los estudiantes de las escuelas públicas de México y se realiza con la intención de otorgar al leyente toda la información posible acerca de los Mariscos, sus diferentes características y maneras de prepararlos. Para obtener una mejor comprensión de sobre como realizar platillos con ellos, así como el empleo de recetas con todos los ingredientes requeridos que lograrán enriquecer y poner en práctica los conocimientos adquiridos de este manual.



ACERCA DE LOS MARISCOS

¿QUÉ SON?



Los mariscos, cuyo nombre significa "del mar", son los animales marinos invertebrados; se dividen en clases:

- Crustáceos
- Moluscos
- Bivalvos
- Cefalópodos (moluscos blandos)

ACERCA DE LOS MARISCOS

CLASES



CRUSTÁCEOS:

Son animales con patas articuladas (artrópodos) cuyo cuerpo se encuentra cubierto por una capa muy resistente, formada por una proteína llamada quitina. Viven en las profundidades del mar, y entre los miembros más comunes encontramos:

- Langosta
- Camarón
- Cangrejo
- Langostino

ACERCA DE LOS MARISCOS

CRUSTÁCEOS



CANGREJO

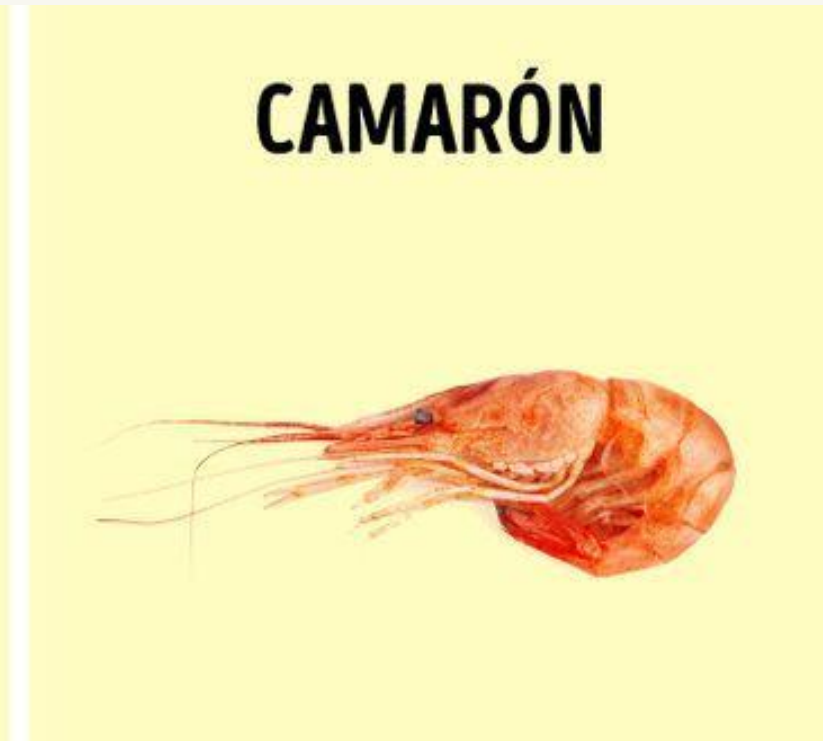


LANGOSTA



LANGOSTINO

LANGOSTINO



CAMARÓN

CAMARÓN

ACERCA DE LOS MARISCOS

CLASES



MOLUSCOS:

Poseen cuerpo muy blando, por lo que la mayoría se protege con una concha formada por carbonato de calcio y otros minerales. Este grupo incluye también a amplia diversidad:

- Ostión
- Mejillón
- Almeja
- Calamar
- Pulpo
- Caracol de mar.

ACERCA DE LOS MARISCOS

MOLUSCOS



OSTIÓN



MEJILLÓN



ALMEJA



CALAMAR



PULPO



CARACOL

ACERCA DE LOS MARISCOS

CARACTERISTICAS



MOLUSCOS BIVALVOS:

Conjunto de de animales que se caracterizan por tener un pie muscular. Los bivalvos son moluscos con una concha formada por dos segmentos y suelen habitar en agua dulce. Algunos ejemplos de moluscos bivalvos que se comen son los siguientes:

- Ostras
- Almejas
- Mejillones
- Navajas
- Berberechos

ACERCA DE LOS MARISCOS

CARACTERISTICAS



MOLUSCOS BLANDOS (CEFALOPODOS):

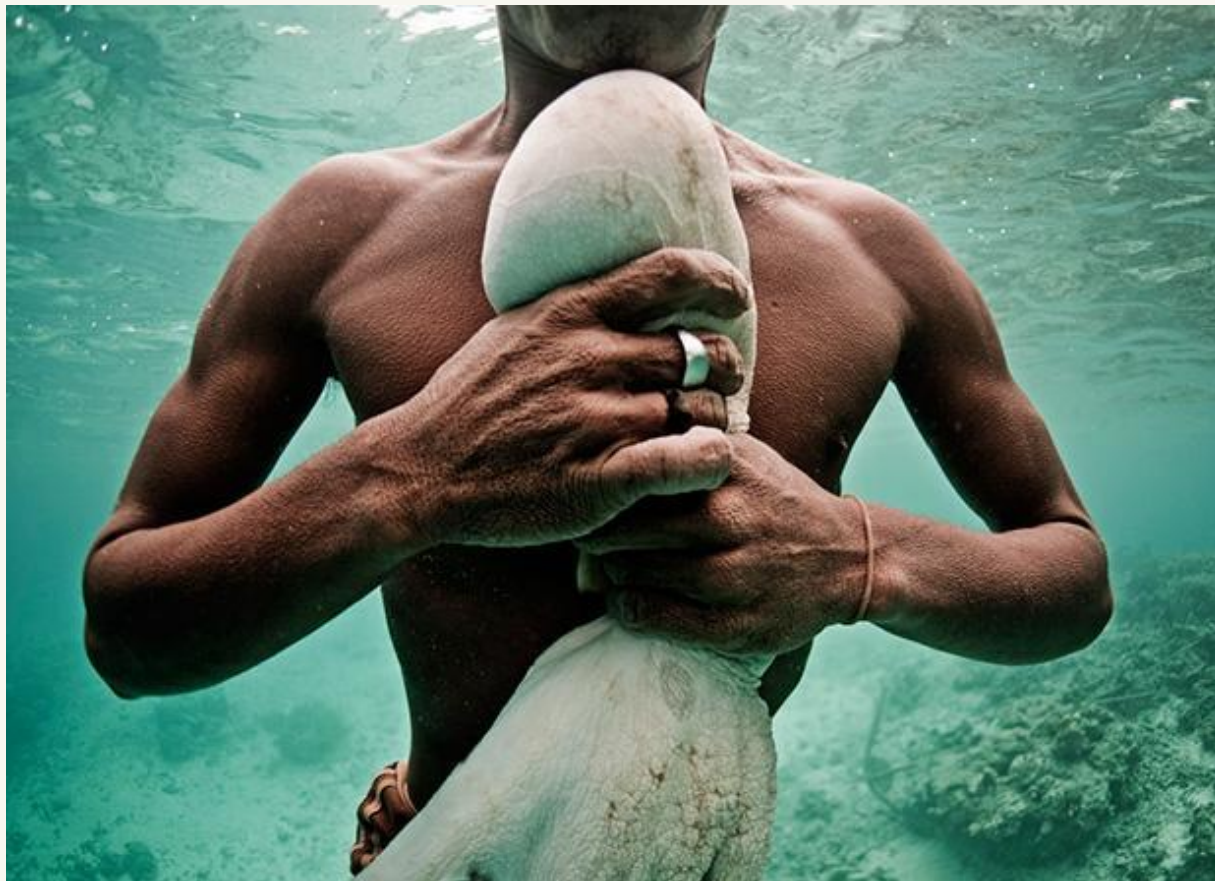
Los cefalópodos son un tipo de molusco que solamente vive en el mar. Su concha es menos dura, tiende a debilitarse o hasta desaparecer por completo. Algunos ejemplos de moluscos blandos son los siguientes:

- Pulpo
- Calamar

ACERCA DE LOS MARISCOS

HISTORIA

SU PROCEDENCIA



Según los expertos los mariscos han formado parte de la cultura gastronómica de la humanidad desde las épocas más tempranas, ya que son una fuente de proteínas y minerales.

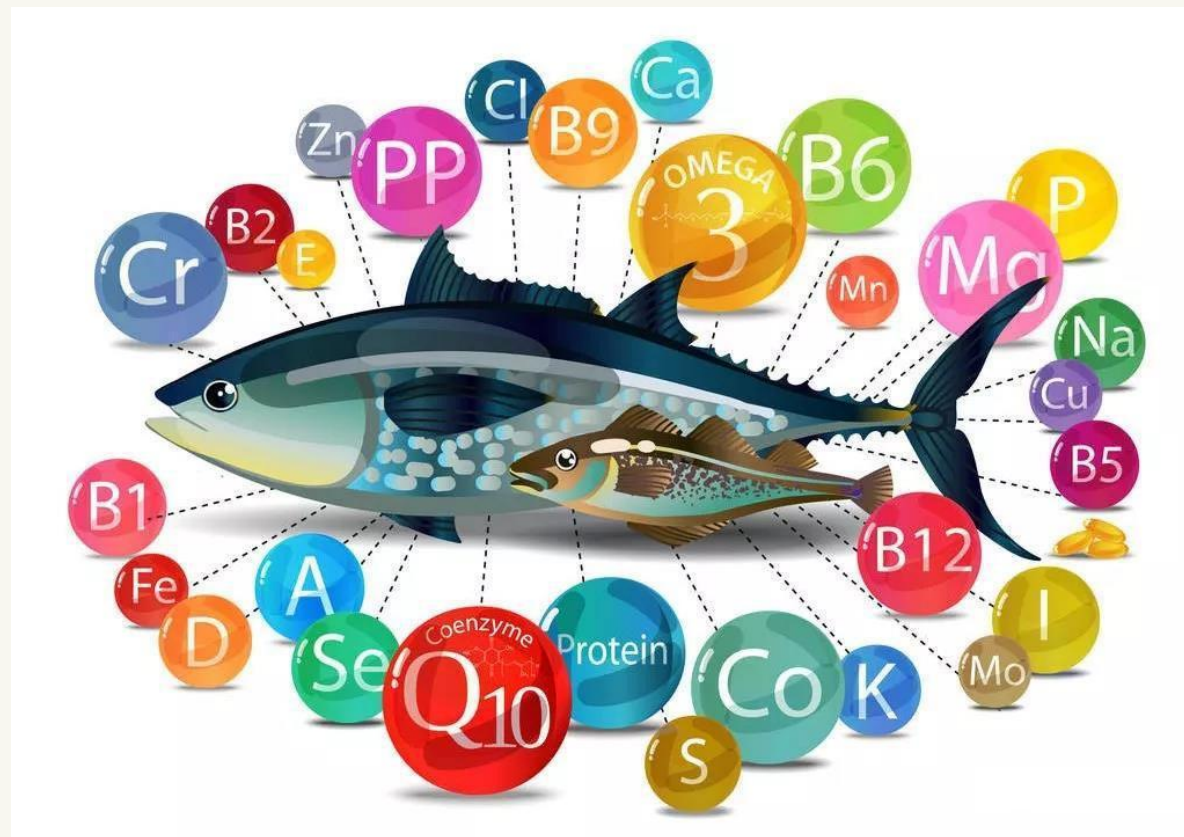
Los mariscos a diferencia de los animales terrestres, son fáciles de capturar dada su falta de velocidad y potencia. Los egipcios comían los mariscos crudos o cocidos, se puede ver en algunos jeroglíficos. Por otro lado, los Judios se abstienen a comer cualquier tipo de molusco debido a la regla del kashrut.

Gastronomía de México:

Se considera uno de los países con más variedad de mariscos en su gastronomía entre la gran variedad el pulpo y el camarón son los más importantes para preparar un cóctel estilo Baja. Baja California es muy popular por su variedad en mariscos y como se acostumbran a comer el pescado y otros mariscos.

ACERCA DE LOS MARISCOS

VALOR NUTRICIONAL



Agua: Entre 75-80% del peso del marisco es agua!

Proteínas: En una porción de 100g, 18-20 gramos es proteína

Minerales:

- Magnesio
- Calcio
- Fósforo
- Potasio
- Sodio
- Zinc
- Yodo
- Hierro

Vitaminas: principalmente Vitamina B, Vitamina A, y Vitamina D

(Licata, n.d)

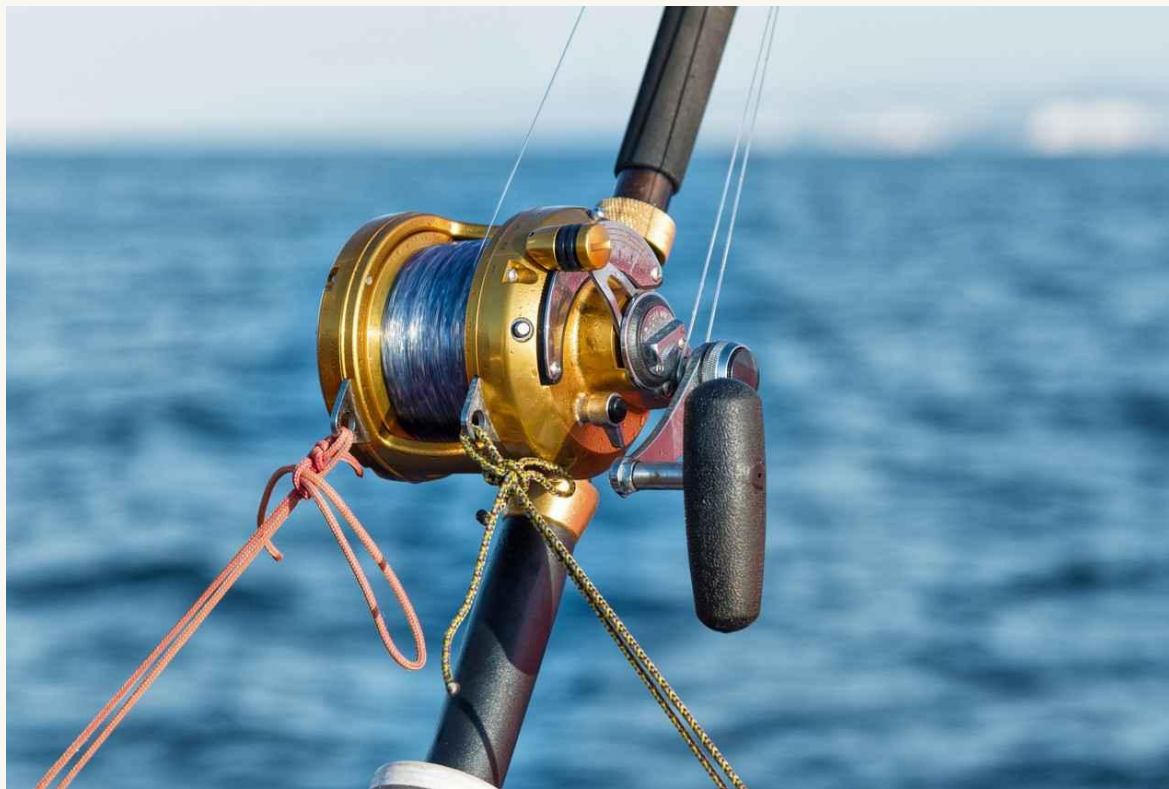
CALENDARIO TEMPORADA PESCASOS Y MARISCOS

Pescado	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Atún			🐟	🐟	🐟	🐟						
Bacaladilla			🐟	🐟	🐟	🐟						
Bacalao	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟							🐟
Besugo	🐟	🐟	🐟								🐟	🐟
Bonito						🐟	🐟	🐟	🐟	🐟		
Boquerón				🐟	🐟	🐟						
Caballa		🐟	🐟	🐟	🐟							
Cabracho			🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟				
Congrio			🐟	🐟	🐟				🐟	🐟	🐟	🐟
Gallo			🐟	🐟	🐟							
Fletán	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Jurel				🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟		
Lenguado			🐟	🐟								
Liba	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Merluza				🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	
Mero	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Palometa	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟
Pez espada				🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	
Rape				🐟	🐟							
Raya			🐟	🐟	🐟	🐟						
Salmonete										🐟	🐟	🐟
Sardina					🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟		
Tiburón	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟	🐟

Marisco	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Gamba Rosada										🐞	🐞	🐞
Gamba Gris					🐞		🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	
Bogavante					🐞	🐞	🐞	🐞				
Langosta Rosa	🐞	🐞					🐞	🐞				
Langosta Roja					🐞	🐞	🐞	🐞	🐞			
Langostinos					🐞	🐞	🐞	🐞				
Buey de mar						🐞	🐞	🐞	🐞	🐞		
Percebe							🐞			🐞		🐞
Camarón	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Cigala	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Centollo							🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	
Nécora							🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	
Berberechos	🐞	🐞	🐞	🐞						🐞	🐞	🐞
Vieiras	🐞	🐞	🐞								🐞	🐞
Ostras	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Almejas							🐞		🐞	🐞	🐞	🐞
Mejillones	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞	🐞
Pulpo	🐞								🐞	🐞		
Sepia							🐞	🐞				
Calamares							🐞	🐞	🐞			

ACERCA DE LOS MARISCOS

PRECAUCIONES AL CONSUMIRSE



- El ciclo biológico de los mariscos, tiene su mejor etapa entre los meses de noviembre a marzo (otoño-invierno). En cambio durante los meses de más calor (mayo-agosto), su carne es más blanda, perdiendo sabor y peso.
- Los crustáceos, deben tener un olor agradable y estar intactos. Si se adquieren vivos, deben moverse, y sus ojos deben ser negros y brillantes. Nunca presentar desprendimientos entre cabeza y cola.
- Los moluscos deben tener las valvas bien cerradas.
- Los cefalópodos deben presentar las siguientes características: piel lisa, firme, sin manchas y de color nacarado.
- *Para que su consumo sea saludable, es ideal combinar y alternar al marisco con otras carnes y pescados.*
- La recomendación es incluir pescados y mariscos al menos 3 veces a la semana.
- La ración considerada normal es de 125-150 gramos peso crudo.
- Se recomienda como acompañamientos (guarnición) las verduras, ensaladas o arroz, para así obtener un plato variado y equilibrado que nos aporte los diferentes nutrientes.
- Para no elevar su aporte calórico, es importante saber seleccionar los métodos de cocción, siendo los más adecuados, al vapor, plancha, horno, hervidos.

(Licata, n.d)

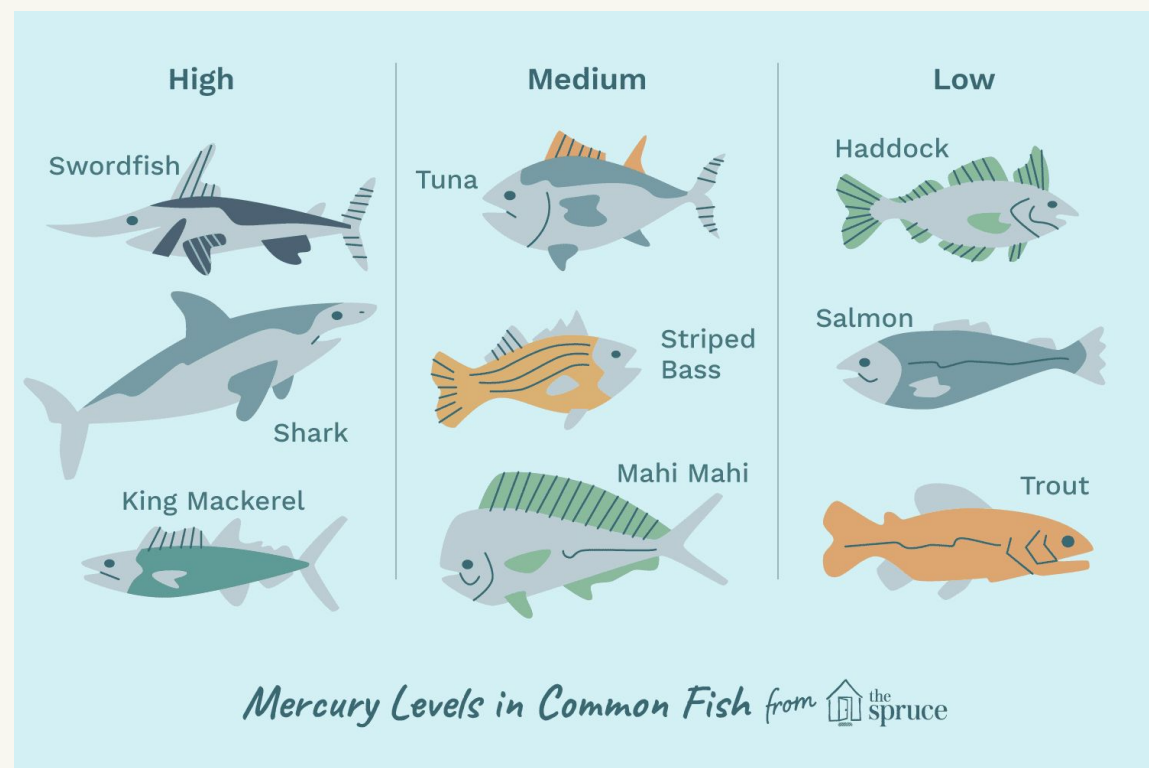
ACERCA DE LOS MARISCOS

PRECAUCIONES AL CONSUMIRSE

Cuidar el consumo en casos como:

- Alergia al marisco
- Ácido úrico elevado
- Embarazo
- Niños de corta edad
- Mujeres en edad fértil

(Los últimos tres por su alto contenido en metales como **cadmio**, **plomo**, y **mercurio**)



ACERCA DE LOS MARISCOS

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

- La mejor forma de conservación del marisco es vivo en un acuario a temperatura controlada y con agua bien oxigenada. De esta manera va directo a la cocina.
- También, una buena conservación en cámaras refrigeradas o cubiertos de hielo pueden mantener el marisco en perfecto estado hasta su consumo.
- Los mariscos pueden ser congelados siempre que se compren frescos. Es importante, a la hora de congelarlos anotar la fecha de congelación en la bolsa. Es importante que el producto congelado se consuma en el periodo de 1 mes.

RECETA PREPARACIÓN DE

Aguachiles

A COCINAR



INGREDIENTES

2 libras camarones

limones

1 manojito cilantro

pimienta

sal

2 pepinos

1 cebolla morada

2 aguacates.

5 chiles verdes.





Aguachiles

PASO A PASO

1

FASE UNO

Primero limpiar los camarones partirlos por la mitad a lo largo. Aparte en la licuadora poner jugo de limón, cilantro, sal y chiles verdes. Licuarlo y vaciarlo a los camarones que queden bien tapados con el jugo.

2

FASE DOS

Aparte picar la cebolla en rebanadas delgaditas y ponerle jugo de limón, sal y pimienta dejar que se curta.



PLATILLO

PASO A PASO

3

FASE TRES

En otro sartén picar pepino.



4

FASE CUATRO

Después juntar todo mezclarlo bien y listo. Se combina con tostadas y se le pone aguacate.

RECETA PREPARACIÓN DE

Ceviche mexicano

A COCINAR



INGREDIENTES

Aproximadamente 2 kg de filete sin piel de robalo

1 kg de Camaron

Limones

1 taza de cilantro

Sal al gusto

1 cebolla

2 aguacates.

2 tomates

1 chile jalapeño(opcional)

Salsa ketchup

Salsa buffalo

Galletas saladas





Ceviche mexicano

PASO A PASO

1

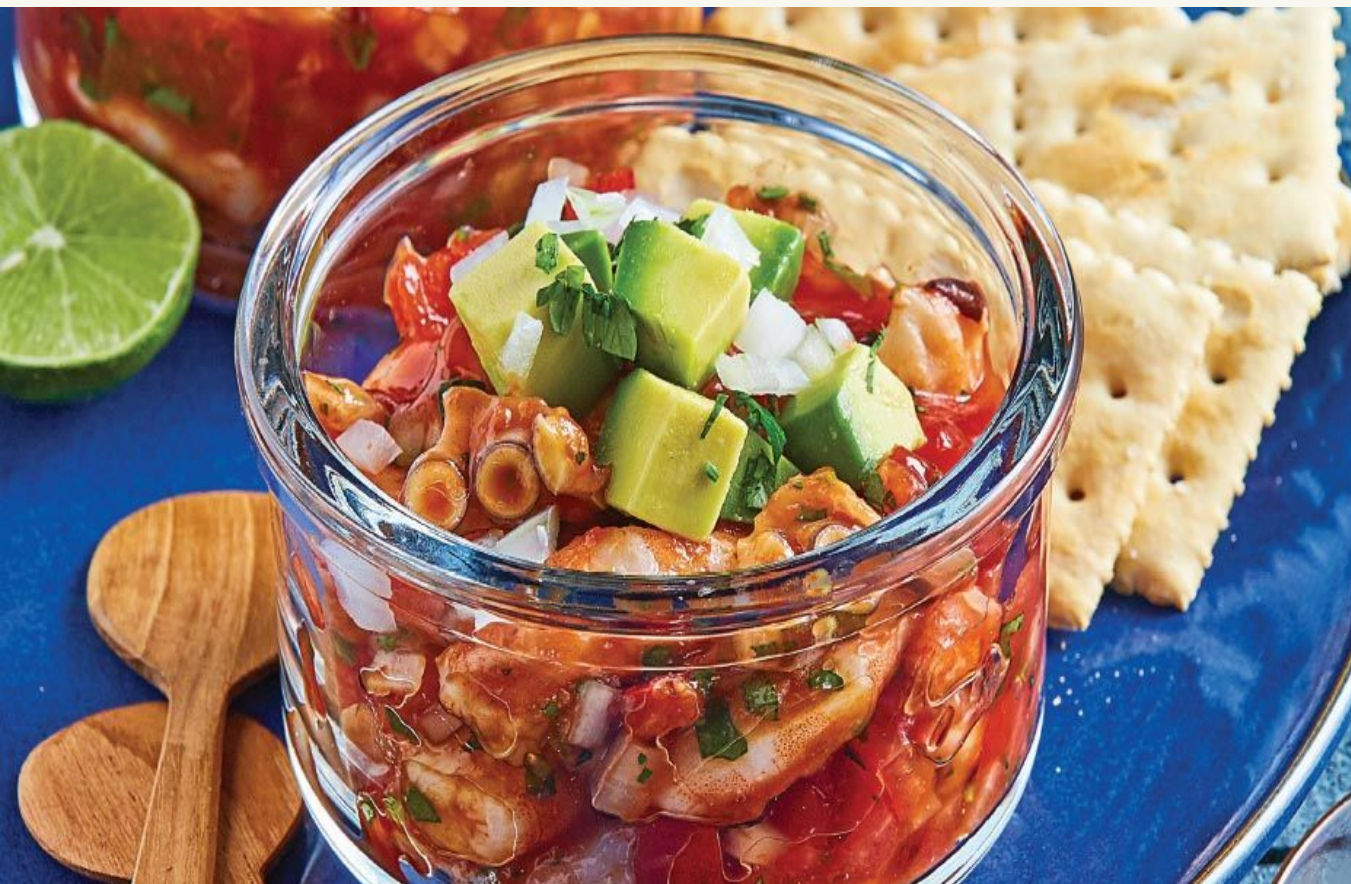
FASE UNO

Primero limpiar los camarones y el filete de pescado, cortar el filete de pescado en cuadros o trozitos . Aparte en la licuadora poner $\frac{3}{4}$ de taza jugo de limón, cilantro,sal, 2 tomates, 1 cebolla, salsa buffalo y salsa ketchup .

2

FASE DOS

Licuarlo y vaciarlo a los camarones y filete en cuadros en recipiente hondo, continuando agregar nuestra salsa arriba de nuestros mariscos y revolver dentro del recipiente.



PLATILLO

PASO A PASO

3

FASE TRES

Para finalizar servir en plato y agregar aguacate y cebolla en trocitos, se puede acompañar con Galletas saladas.

RECETA PREPARACIÓN DE

Filete de pescado

A COCINAR



INGREDIENTES

200 gr de filete sin piel de robalo

4 cdas de mantequilla

Condimento pimienta limón

1/2 taza de arroz blanco al vapor

1 zanahoria

1/6 de lata de elote

1/2 taza de brocoli



Filete de pescado

PASO A PASO

1

FASE UNO

Primero limpiar el filete de pescado para después insertarlo en un sartén, con dos cucharaditas de mantequilla dejarlo cocer durante 4 minutos de cada lado, de preferencia taparlo .

2

FASE DOS

Poner una olla pequeña y llenarla de agua $\frac{3}{4}$ durante algunos minutos para poner nuestro arroz y dejar que este logre cocer durante 16 minutos, en una tabla, cortar nuestra zanahoria en trocitos y abrir nuestra lata de elote para después agregarlo en el arroz



PLATILLO

PASO A PASO

3

FASE TRES

En otra olla poner agua a hervir para después dejar nuestro brócoli 10 minutos y logre coser.

4

FASE CUATRO

Servir en nuestro plato las porciones indicadas, agregar pimienta limón al gusto a nuestro filete para poder terminar el platillo

RECETA PREPARACIÓN DE

Filete de pescado

A COCINAR



INGREDIENTES

Bolsa de mariscos congelados

1 cebolla picada

2 dientes de ajo picado

1 zanahoria en cubitos

3 chiles guajillos

1 cdita oregano





Filete de pescado

PASO A PASO

1

FASE UNO

Limpiar los mariscos muy bien, remover la piel y cáscaras, poner a hervir 1 ½ litros de agua en una olla, hervir durante 20 minutos

2

FASE DOS

Sofríe la cebolla, la zanahoria, el ajo, el tomate, en otra olla, para después pasarlo a la licuadora junto con los chiles guajillos, continuando agregarlo a la olla con los mariscos y esperar 5 minutos para que se cocine durante este procedimiento



PLATILLO

PASO A PASO

3

FASE TRES

Agregar la solución a la olla con los mariscos y esperar 5 minutos para que se cocine durante este procedimiento se le puede agregar orégano y sal

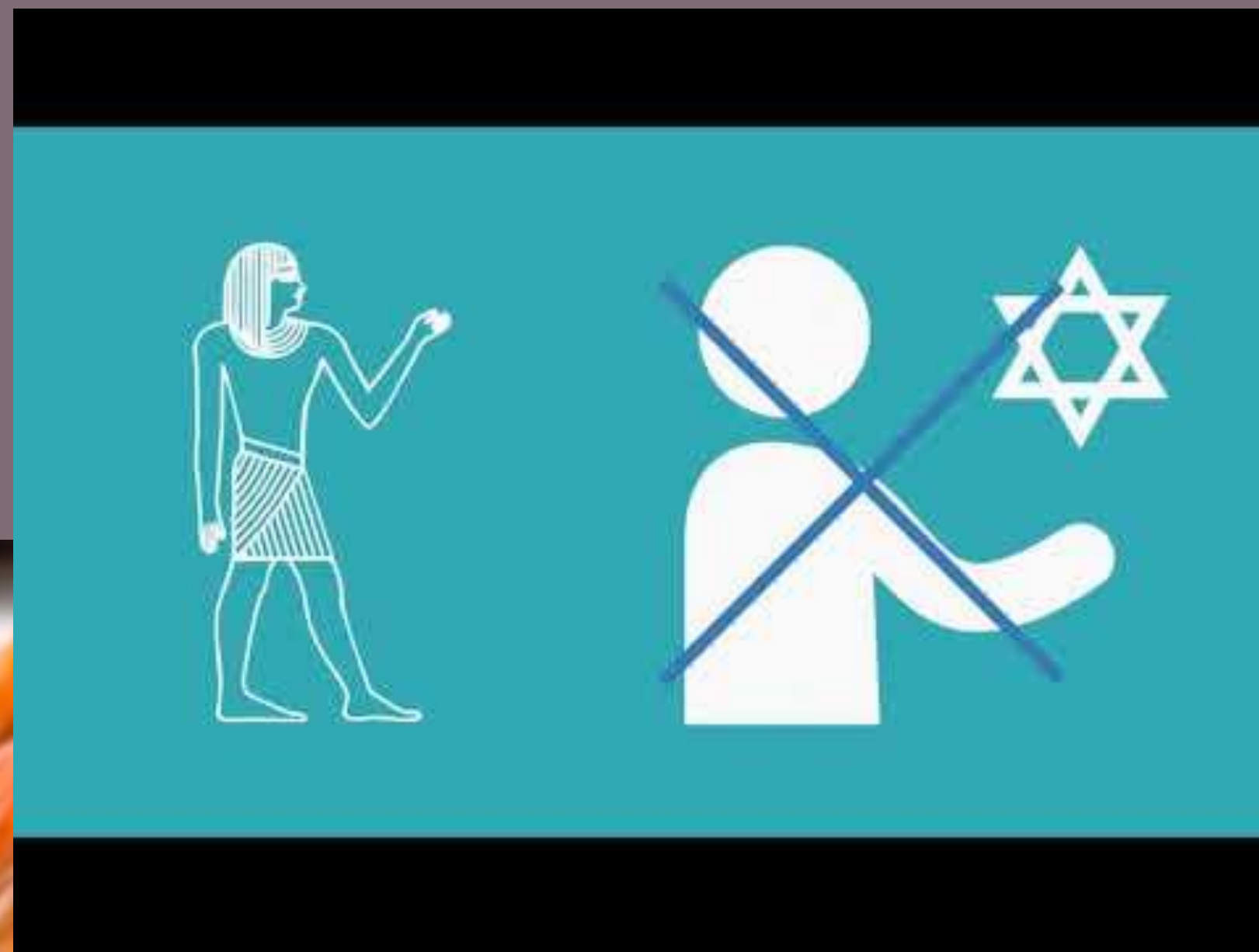
4

FASE CUATRO

Servir en nuestro platillo, se puede acompañar con tostadas



Vídeo Adicional



Vídeo Adicional / Recetas

<https://www.youtube.com/watch?v=DEAH9ql8TEg>

<https://www.youtube.com/watch?v=OaaScJV6VF0>



CONCLUSIÓN

EN CONCLUSIÓN, ES IMPORTANTE LA FORMACIÓN DE TEMAS Y HERRAMIENTAS EXTRACURRICULARES, TALES COMO CULINARIOS. DENTRO DEL ÁREA ES COMÚN LA PREPARACIÓN DE MARISCOS, Y ES IMPORTANTE CONOCER LOS MÉTODOS ADECUADOS DE PREPARACIÓN ASÍ COMO DE MANEJO.

ESPERAMOS ESTE MANUAL HAYA SIDO UNA HERRAMIENTA PARA LA EXPERIMENTACIÓN Y ADICIÓN DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREPARACIÓN Y MANEJO DE DISTINTOS PLATILLOS CON MARISCOS.

GRACIAS.

REFERENCIAS

ECURED (n.d.) MARISCOS [ONLINE] RECUPERADO EL 5 DE OCTUBRE DEL 2020 DE:

<https://www.ecured.cu/Mariscos>

https://www.ecured.cu/Gastronom%C3%ADa_de_mariscos#Historia

<https://www.zonadiet.com/comida/elmarisco.htm#:~:text=Agua%3A%20entre%20un%2075%2D80.%2C%20yodo%2C%20hierro%20y%20cloro.&text=Aportan%20en%20promedio%2080%20calor%C3%ADas%20cada%20100%20gramos.>

https://www.marisqueriabonsol.com/wp-content/uploads/2015/02/temporada_pescado.jpg

Cocina Abierta. (n.d.) Cómo conservar el mariscos. Recuperado de:

<https://www.hogarmania.com/cocina/escuela-cocina/seguridad-alimentaria/como-conservar-marisco-22939.html>

COOKPAD. (n.d.) Aguachiles. Recuperado de:

<https://cookpad.com/mx/recetas/561360-aguachiles>



¡GRACIAS!

POR ASISTIR A LA CLASE DE HOY