



**GUIA PARA
LA PESCA
RECREATIVA EN
EMBALSES DE
PUERTO RICO**

**COCINANDO
TU PESCA**

DEPARTAMENTO DE RECURSOS
NATURALES Y AMBIENTALES

Programa de Educación en
Recursos Acuáticos



¡De pesca en los embalses!

Saludos a nuestros amigos pescadores y a aquellos que están por entrar al mundo de la pesca recreativa. La naturaleza se ha convertido en un tema común que se trata en las escuelas, documentales, películas de muñequitos y canales especializados, entre otros. Es un tema en boga que inclusive nos hace lucir bien. Sin embargo, nuestros niños y jóvenes cada vez tienen menos experiencias directas con la naturaleza. Las actividades al aire libre que practican las futuras generaciones se limitan a algunos deportes y giras a bosques, parques o zoológicos.

La pesca recreativa puede ser el medio que provea un contacto directo con la naturaleza. Ningún deporte al aire libre o gira estructurada logra la conexión que se obtiene a través del contacto directo y libre que provee la pesca recreativa. Los amantes a la pesca recreativa valoran el recurso que les provee su fuente de diversión o esparcimiento, por lo cual son defensores incondicionales de los recursos acuáticos. La experiencia directa y libre con la naturaleza nos asegura que más veces se levanten en su defensa. Es imprescindible asegurar el desarrollo del compromiso de niños y jóvenes hacia la conservación del medio ambiente. Como amantes de la pesca recreativa podemos colaborar en este sentido, exponiendo a nuestros familiares y vecinos jóvenes a esta actividad.

Con este propósito, el Departamento de Recursos Naturales y Ambientales a través del Programa de Educación en Recursos Acuáticos por más de veinte años ha ofrecido clínicas de pesca a cientos de niños y jóvenes. La "Guía para la Pesca en los Embalses de Puerto Rico" fue realizada con el propósito de proveer información relevante sobre la pesca recreativa en los embalses. La guía está compuesta por cuatro libros: (1) Embalses, (2) Peces introducidos en los embalses, (3) Carnadas y (4) Cocinando tu pesca.

Esperamos que esta guía sea una herramienta para educadores ambientales, maestros, padres y pescadores recreativos en la inclusión de las nuevas generaciones en una actividad que ya muchos aman. El reto es grande, competimos con la tendencia a vidas sedentarias que buscan divertirse desde una butaca a través de juegos electrónicos y la televisión. Sin embargo, la naturaleza es sorprendentemente maravillosa y un breve contacto con la misma puede transformar al más moderno ciudadano.

INDICE

Manejo de la captura para consumo

Aspectos nutricionales, Mantener la captura fresca	2
Remover escamas y vísceras, Remover la piel	3
Filetear, trozar, congelar y refrigerar el pez	4

Recetas

Tucunaré al horno, Lobina en escabeche	5
Pescado empanado, Filete de tilapia a la plancha	6
Antipasto de tilapia, Caldo de barbú con mofongo	7
Bocadillo al diablito, “Nuggets” de pleco	8
Tilapia linda, Salmorejo de diablito	9

Manejo de la captura para consumo



Aspectos nutricionales

Desde el punto de vista nutricional son muchas las razones que hacen a los peces una buena alternativa. En primer lugar, tienen mayor contenido de proteínas que las carnes. Aunque no son una fuente importante de minerales, su contenido de calcio, fósforo y hierro es también mayor. Además, su contenido de grasas y calorías es menor que en las carnes. Por último, son más fáciles de digerir, ya que su tejido conectivo (encargado de unir las fibras musculares) está compuesto de colágeno y no de elastina como las carnes.

Sin embargo, los peces se consideran entre los alimentos más perecederos. Por lo tanto, cuando un pez se captura es recomendable mantenerlo vivo hasta concluir la actividad de pesca. De no poderse mantener vivo, se debe limpiar (eliminar las vísceras) y mantener congelado.

Mantener la captura fresca

Si planifica consumir su pesca, debe mantenerla viva hasta que pueda limpiarla. Con este propósito coloque la pesca en un vivero o sumérgala en el embalse utilizando una cadena o ensarta. Una vez limpia, debe colocarla en hielo para evitar que se descomponga. A medida que el hielo se derrita, drene el agua del contenedor para evitar que la carne se contamine. Nunca almacene en agua fría.



Un pez muerto, pero fresco, tendrá las agallas con un color rojo brillante, pupilas definidas y un olor fresco. No es cierto que si un pez muerto todavía flota su carne está fresca. Las lobinas, tilapias, chopas y barbudos pueden flotar aunque su carne esté dañada. Puede verificar su frescura abriendo la boca del pez y verificar si su interior mantiene un olor fresco. Ante la menor duda, descarte.

Si no va a consumir la captura devuelva el pez al agua inmediatamente para aumentar las posibilidades de supervivencia del mismo.



Remover escamas y vísceras

Procedimiento

1. Remueva las escamas desde la cola hasta la cabeza, utilizando un escamador o una cuchara grande, tenedor o cuchillo.



2. Haga un corte superficial a lo largo del vientre del pez. Un corte profundo podría cortar los intestinos y dañar la carne. Abra el corte para exponer las vísceras y retírelas.



3. Remueva las agallas. Estas también son removidas si decide cortar la cabeza.



4. El riñón, que está pegado a la columna vertebral, se remueve raspando la columna con una cuchara.
5. Si desea cortar la cabeza, haga el corte desde las agallas.
6. Lave y revise que se hallan removido completamente las vísceras.



Remover la piel

Remover la piel mejora el sabor de la carne de muchos peces. Las pieles duras, como la de los barbudos deben ser removidas para poderse consumir. Esta práctica es saludable ya que remueve una capa de grasa que se encuentra justo debajo de la piel.

Removiendo la piel del barbudo

Procedimiento

1. Por seguridad, corte las espinas.
2. Sujetando la cabeza haga un corte alrededor de ésta.



3. Sujetando la cabeza, con unas pinzas hale poco a poco la piel desde la cabeza hasta la cola. Corte la cabeza junto con la piel.



Filetear el pez

Los cuchillos de filetear tienen una hoja larga, fina y filosa diseñada para esta tarea. El pez debe colocarse en una superficie plana.

Procedimiento

1. Sujutando la cabeza, haga un corte profundo detrás de las agallas y la aleta pectoral sin atravesar la columna vertebral o parte de las vísceras.



2. Continúe cortando sobre las espinas hacia la cola. Use la columna vertebral como guía. Voltee el pez y repita los cortes. Desprenda la columna vertebral.



3. Si desea el filete sin piel, haga un corte superficial a una pulgada de la cola. Sujete la cola y deslice la hoja del cuchillo entre la piel y la carne del pez.



4. Lave y seque con toalla o servilleta antes de cocinarlo o refrigerarlo.

Trozar el pez

Los peces grandes pueden prepararse haciendo cortes transversales. Primero, limpie y escame el pez. La tarea se facilita si el pez está parcialmente congelado. Comience los cortes desde la cola hacia la cabeza. Después de trozado retire grasas o huesos visibles, pero no la columna vertebral.



Congelar el pez

El contacto con el aire puede causar que el pez pierda sabor. Esto puede prevenirse cubriendo al pez con papel de aluminio y luego con alguna cubierta especial para mantener alimentos congelados. También puede colocar la captura en un recipiente con suficiente agua para cubrirlo y almacenar en el congelador. Al momento de descongelarlo debe colocarse en el refrigerador o en un recipiente con agua fría durante una noche. No descongele el pez en microondas porque parte del pez se cocinará antes de que su totalidad se descongele. Tampoco descongele a temperatura ambiente.

Refrigerar el pez

La pesca refrigerada debe consumirse en los próximos días. Antes de refrigerar un pez, lávelo con agua fría y seque con toalla o servilleta. Entonces, cubra con papel encerado, plástico o de aluminio. Si desea refrigerarlo adobado debe colocarlo en un envase plástico o de cristal bien sellado.

TUCUNARE AL HORNO

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

1 a 2 tucunarés (aprox. 1 1/2 a 2 lb)
1 cebolla
1 pimiento verde
2 ajos
adobo (a gusto)



PROCEDIMIENTO:

- Adobe los tucunarés y deje marinando por algún tiempo.
- Coloque los tucunarés en una bandeja forrada con papel aluminio.
- Coloque encima y adentro del pez cebolla, pimiento y ajo picados.
- Vierta el líquido en el que el pez se estaba marinando sobre el.
- Tape la bandeja con papel de aluminio.
- Coloque la bandeja en un horno precalentado a 250° por 20 minutos.
- Retire la bandeja del horno y verifique si los tucunarés están cocido.
- Introduzca la bandeja sin cubrir con papel de aluminio para que dore a gusto.

LOBINA EN ESCABECHE

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

2 lbs de lobina rebanadas
2 tazas de aceite
1 taza de vinagre blanco
4 dientes de ajo
2 cebollas medianas
1/2 taza de aceitunas
A gusto: hojas de laurel, adobo y pimienta en polvo o en grano

PROCEDIMIENTO:

- Adobe las lobinas rebanadas y fríasas.
- Coloque las rebanadas fritas en una bandeja.
- Pique en ruedas y coloque en olla mediana: cebollas, ajo y aceitunas.
- Añada aceite, vinagre, hoja de laurel, pimienta.
- Cueza a fuego lento hasta que la cebolla se vea cocida.
- Vierta la mezcla sobre la rebanadas de lobina fritas en la bandeja.
- Tape y deje reposar a temperatura ambiente hasta servir. Si desea puede colocarla en la nevera y servirla al día siguiente.

NOTA:

Se recomienda colocar en un envase que selle bien para que pueda moverse y que todas las rebanadas de lobinas se marinen.

Puede remover la piel del pez en esta receta.



PESCAO EMPANADO

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

peces de su predilección
4 Huevos (batidos)
mezcla para empanar
adobo a gusto

PROCEDIMIENTO:

- Haga un corte en el pez, desde la cabeza hasta la cola.
- Adobe levemente (para que no quede sobre salado).
- Remoje los peces en el batido de huevos y empánelos por ambos lados en la mezcla para empanar.
- En el aceite caliente fríalos hasta quedar dorados.

Mezcla de empanar

- Puede hacer la mezcla de empanar con galletas o harina de trigo.
- Muela las galletas hasta quedar bien trituradas o cierna la harina de trigo.
- En ambos casos añada un poco de adobo.

También puede comprarla ya preparada.



FILETE DE TILAPIA A LA PLANCHA

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

1 filete de Tilapia
1 ajo
mantequilla ó PAM
adobo (a gusto)

PROCEDIMIENTO:

- Adobe los filetes a gusto.
- La plancha debe estar a temperatura máxima y rociada con mantequilla ó PAM.
- Una vez cocidos los filetes, con una brocha úntele una mezcla de mantequilla y ajo molido.
- Luego de alrededor de dos minutos los filetes estarán listos.



ANTIPASTO DE TILAPIA

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

6-8 filetes de tilapia adobados con ajo, orégano, sal y pimienta
1/2 repollo
1 cebolla grande
1/2 taza de aceite de oliva
1/2 taza de vinagre
1 botella salsa dulce (Ketchup) grande
pique a gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO:

- Cocine los filetes a fuego lento adobados en aceite de oliva y vinagre.
- Desmenuce cuando estén listos.
- Amortigüe repollo y cebolla con un poco de aceite en un envase aparte.
- Mezcle todos los ingredientes, incluyendo la salsa de tomate.
- Añada pique (opcional).
- Puede servirse con galletitas o nachos.



CALDO DE BARBU CON MOFONGO

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

1 lb de barbudos (limpios)
2 cucharadas de sofrito sal a gusto
1 sobre de sazón
agua

PROCEDIMIENTO:

- Corte los barbudos en pedazos.
- Cocine por diez minutos los pedazos de barbudos en agua y sal.
- Coloque los barbudos en un plato para desmenuzar y sacarle las espinas.
- Coloque los barbudos desmenuzados en el caldero con el agua en la que fueron ablandados.
- Añada sofrito, sazón y déjelos cocer (alrededor de 10 minutos).

MOFONFO

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

6 plátanos verdes
3 ajos molidos
1 bolsita de chicharrones
adobo a gusto

PROCEDIMIENTO:

- Fría los plátanos en pedazos
- Muela en un pilón los plátanos fritos
- Muela los chicharrones
- Mezcle la masa de plátano con adobo, ajo molido y chicharrones.
- Forme bolitas con la mezcla de plátanos y condimentos.

NOTA

Puede sofreírlas en aceite caliente.



BOCADILLO AL DIABLITO

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

10 a 12 filetes de Diablito Rojo
2 ppts. de plantillas pequeñas
3 cds. de sofrito
1 cubito
1 cda. sazón con achiote
2 papas medianas
1 cebolla
1 pimienta verde
sal a gusto y pique opcional

PROCEDIMIENTO:

- En un caldero cocine trozos de papas en agua con sal a gusto.
- En otro caldero sofría una mezcla de sofrito, el cubito y el sazón. Luego añádale los filetes, tape el caldero y cocine a fuego lento.
- Cuando los filetes comiencen a desmenuzarse, añada las papas ya cocidas y mezcle.
- Deje cocinar aproximadamente 5 minutos a fuego bien lento, no agregue agua, al taparse los mismos filetes crearan vapor suficiente. La mezcla debe de quedar bastante seca.
- Retire y deje refrescar un poco antes de comenzar a hacer los bocadillos.
- En una plantilla redonda pequeña añada el guisado de diablito. Doble a la mitad y con un tenedor selle el borde de la plantilla.
- Fría los bocadillos en aceite caliente.
- Puede agregarle pique si así lo desea.



“NUGGETS” DE PLECO

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

6 filetes de plecos adobados a gusto
2 huevos batidos
10 galletas molidas o “bread crumbs”

PROCEDIMIENTO:

- Corte en pequeños pedazos los filetes (pueden salir alrededor de 24 “nuggets”).
- Sumerja los filetes en el batido de huevos.
- Empane los filetes con la galleta molida o el “bread crumbs”.
- Fría en aceite bien caliente y retire cuando estén dorados.

SALSA PARA NUGGETS

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

2 tazas de mayonesa
1 taza de salsa dulce (“ketchup”)
3 a 6 onzas de leche
pique a gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO:

- Mezcle mayonesa con la salsa dulce.
- Añada, poco a poco, la leche a la mezcla hasta que alcance una consistencia suave y cremosa.



TILAPIA LINDA

Receta de Leticia González Rivera

INGREDIENTES:

6 - 8 filetes de Tilapia
sofrito a gusto
queso crema
lechuga
tomates
queso rallado
Tostitos

PROCEDIMIENTO:

- Cocine los filetes con el sofrito sin añadir agua.
- Pique la lechuga bien fina y en pedazos pequeños.
- Pique el tomate en pedazos pequeños.
- Coloque el queso crema en el fondo del molde y sobre el queso crema los filetes de tilapia.
- Cubra los filetes con la lechuga primero y luego el tomate.
- Coloque queso rallado sobre el tomate.
- Suele comerse con tostitos.



SALMOREJO DE DIABLITO

Receta de Zoraida Flores Gómez

INGREDIENTES:

1 lb. de filete de diablito rojo
1 pimiento verde de tamaño mediano picado en cuadritos
1 lata pequeña de pimientos morrones picados
1 cda. de sofrito
1 cda. de aceite de oliva
1 lata de salsa de tomate
sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO:

- Sofría en aceite de oliva los pimientos verdes y morrones, la cebolla y el sofrito.
- Añada los filetes de pescado, sal y salsa de tomate.
- Puede servirse con galletas, arroz o verduras.



GUIA PARA LA PESCA EN EMBALSES DE PUERTO RICO

Realizado por:

Vilmarie Román Padró

Programa de Educación en Recursos Acuáticos, DRNA

Asesoramiento:

Leticia González Rivera (Pescadora Deportiva)

Agradecimiento:

Agradecemos la colaboración de Leticia González y Zoraida Flores.

Montaje y Arte gráfico:

Jaime Díaz López

Documentación Gráfica:

Programa de Educación en Recursos Acuáticos

Negociado de Pesca y Vida Silvestre, DRNA

DEPARTAMENTO DE RECURSOS NATURALES Y AMBIENTALES (DRNA)

Programa de Educación en Recursos Acuáticos (PERA)

Negociado de Pesca y Vida Silvestre

Sector El Cinco, Carretera 838

Km 6.3 Río Piedras, Puerto Rico

PO Box 366147 San Juan, PR 00936

TEL. (787) 999-2200 exts. 2691 y 2701

FAX (787) 999-2271

Email: pescarecreativa@drna.gobierno.pr



El Programa de Educación en Recursos Acuáticos es posible gracias a una aportación del Sistema del Servicio de Pesca y Vida Silvestre a tenor con la enmienda Wallop-Breaux a la Ley de Restauración de la Pesca Deportiva Dingell-Johnson.

Todas las compras de equipo que usted efectúa llevan un impuesto que va del Sistema del Servicio de Pesca y Vida Silvestre (U.S. Fish and Wildlife Service) hacia las dependencias para la investigación en piscicultura, mejoramiento del hábitat, programas de educación relacionados a los recursos acuáticos y accesos a la pesca y uso de botes.

