

Os peixes teñen nome e apelidos, sen embargo, comercialmente coñécese por outros nomes que confunden aos consumidores. O “atún rojo” é a denominación común dunha especie concreta, Thunnus thynnus, non a cor do atún. Trátase dunha especie moi cotizada, xa que está en vías de extinción e hai moi pouca oferta no mercado. Por tanto desconfíe de prezos moi baixos ou de ganga, pois pode tratarse doutra especie menos cotizada á que se lle engadiron aditivos para darlle esa cor vermella.



XUNTA DE GALICIA

ATÚN SEGURO

Cómo evitar os problemas coa histamina



Introdución

A histamina é unha sustancia inflamatoria pertencente ao grupo das aminas bióxenas, e que se produce naturalmente nas persoas. É un potente vasodilatador que pode ser liberado en reaccións alérxicas fronte a alérxenos como o pó, polen, mofo, etc., pero, por outra parte, a histamina pode xerarse pola acción de microorganismos sobre a carne dalgúns alimentos, sobre todo nuns determinados grupos de peixe (**atúns, bonitos, sardiñas, cabalas, xurelos, boqueiróns, ...**).

A transformación de “histidina” (aminoácido proteico) en “histamina” (sustancia tóxica) prodúcese pola acción de bacterias que actúan por riba de 15°C.

Pequenas cantidades de histamina na dieta non teñen efectos daniños, pois a flora do tracto dixestivo impide a absorción; sen embargo en maiores concentracións atravesada barreira gastrointestinal, en cuio caso pode presentarse a intoxicación coñecida como intoxicación histamínica ou escombroides.

A formación de histamina non altera o aspecto do peixe e non é apreciable nin visualmente nin polo cheiro nin polo sabor

Síntomas

Os síntomas aparecen enseguida tras a ingestión do alimento (entre 2 minutos e 3 horas).

Caracterízanse por picor, arrubiamiento da cor da cara, dor de cabeza e, en ocasións dor abdominal, náuseas e diarreas. Xeralmente trátase de cadros pouco graves que remiten de 12 a 24 horas.

Nos casos máis graves, a intoxicación podería manifestarse con síntomas tales como calambres, náuseas, espasmos bronquiales, sofocos e trastornos respiratorios graves similares a un episodio de crise alérxica.

No obstante, en persoas sensibles á histamina, os síntomas poden chegar a ser severos requirindo tratamento médico e/ou hospitalización.

Causas

As dúas causas principais de intoxicación histamínica son: Conservación a temperaturas inadecuadas e/ou a manipulación antihixiénica do peixe.

Temperatura

É un dos principais factores que inflúen na produción da histamina.

Unha temperatura inadecuada durante a refrixeración trala captura, transporte, almacenamento e a transformación, desempeña un importante papel.

No caso de produto fresco. A conservación debe realizarse de forma que se garanta a temperatura próxima ao punto de fusión do xeo (entre 0 e 4º).

Condicións hixiénicas

A mala manipulación do produto é un factor que pode ter provocado a contaminación bacteriana do peixe e posteriormente a xeración de histamina.

Vida útil do produto

- Peixe fresco: a vida útil está condicionada á conservación a temperatura adecuada, e ás características de frescura.

- Peixe desconxelado e/ou envasado: a vida útil do produto fixada polo operador condiciona o posible aumento das bacterias presentes en este.

No caso do atún, a adición de aditivos fai que manteña un aspecto fresco durante máis tempo, contribúe a aumentar a vida útil do produto e polo tanto eleva a posibilidade de formación de histamina.

- Datas de caducidade: o proveedor deberá aportar sempre esta información. Deberase respectar a data de caducidade do produto.

Etiquetaxe

A etiqueta é fundamental para coñecer o tipo de produto que estamos mercando (permite coñecer se se trata de peixe fresco ou desconxelado, se se adicionaron ou non aditivos, datos relativos á conservación e vida útil do produto, etc.).

Os produtos da pesca e da acuicultura vendidos a granel deben ter no punto de venda ao consumidor final a seguinte información obligatoria:

- Nome científico
- Método de produción
- Zona de captura/País e masa de auga/País de produción
- Arte de pesca utilizado, no caso de pesca extractiva
- Se o produto foi desconxelado
- Data de duración ou data límite de consumo
- Alérxenos
- Prezo

Esta información debe estar visible no mostrador mediante rótulos ou carteis.

Produtos envasados e/ou elaborados: O propio fabricante ten que facer constar na etiqueta un límite de tempo para o consumo e as condicións de conservación.

As datas de consumo que constan na etiqueta dun produto envasado son válidas sempre que se respeten as condicións de conservación e a integridade do envase. Unha vez retirado o envase no punto de venda deberá indicarse esta información de maneira visible ao consumidor con rótulos ou carteis.

Se o fabricante non fai constar o límite de tempo para o consumo unha vez retirado o envase, no punto de venda deberá recomendarse o consumo antes das 24 horas e nunca por riba da data mínima de duración que consta na etiqueta.

Prevenición

A temperatura é o elemento máis importante a ter en conta

O mantemento da cadea de frío é un requisito que debe cumprirse durante toda a cadea de comercialización.

- Non adquirir produto se sospeita que non se respectou o mantemento da cadea de frío.

- No caso de peixe fresco ou desconxelado no expositor deberá manterse en todo momento o produto a temperaturas próximas á fusión do xeo.

Consumidor doméstico: manter o produto a temperaturas de refrixeración, por debaixo dos 4°C. Se o manipula facelo con rapidez e no momento previo a servilo.

Restauración: Manter a cadea de frío, e manter ben identificado o atún e as preparacións que se fagan co mesmo.

Os pedidos deben axustarse o máximo posible á demanda do establecemento. Xa que ao tratarse dun produto desconxelado non se pode volver a conxelar

Extremar as medidas de hixiene na manipulación do peixe

Coas recomendacións xerais para todos os produtos: limpar ben as mans, os utensilios e as superficies que podan estar en contacto, para previr a contaminación cruzada.

Etiquetado

A etiqueta contén datos que permiten ao consumidor tomar decisións para utilizar os alimentos de forma segura.