

# CONSUMIR ATÚN CON SEGURIDAD



El atún es un pescado azul rico en ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes como vitamina E, selenio y proteínas; en cambio, **posee niveles muy bajos de grasas saturadas. Está demostrado que el consumo de pescado azul es muy beneficioso para el sistema cardiovascular.**

Al manipular y conservar el atún, se deben respetar las condiciones higiénicas y de temperatura adecuadas para evitar la formación de histamina, una sustancia que da lugar a intoxicaciones alimentarias. El consumo de pescado que contiene altos niveles de histamina provoca una intoxicación alimentaria con síntomas de picor y enrojecimiento de la cara, dolor de cabeza y, a veces, dolor abdominal, náuseas y diarreas que pueden aparecer entre 2 minutos y 2 horas después de la ingesta.

## ¿CÓMO SE FORMA LA HISTAMINA?

La histamina se forma por la acción de determinados microorganismos, a partir de la histidina, un aminoácido presente en las proteínas del pescado (atún, bonito, sardinas y caballa), debido a **manca de higiene i a temperatura elevada.**

La formación de histamina no altera el aspecto del atún y no es apreciable ni por la vista ni el olfato. Una vez se ha formado, no hay posibilidad de eliminarla ni siquiera con una cocción intensa.

## ¿QUÉ HACER PARA EVITAR INTOXICACIONES POR HISTAMINA?

- **Mantenga en todo momento el producto a temperaturas próximas a la fusión del hielo (por debajo de los 2 °C),** en las pescaderías, los restaurantes y también en casa. No adquiera ni consuma el producto si sospecha que no se ha respetado esta temperatura.
- **Durante la manipulación del atún, se extremarán las medidas higiénicas y evitar fuentes de calor.** Limpie bien manos, utensilios y superficies que puedan estar en contacto con el atún.
- **En las pescaderías, el atún estará el mínimo tiempo posible expuesto en los mostradores y cubierto de hielo, de manera que se mantenga por debajo de 2 °C. Es preciso mantener el resto de producto en su envase en la cámara frigorífica y restituir el producto** conforme se vaya vendiendo.
- Al comprar atún, tanto a granel como envasada, **sea exigente con su proveedor en relación a la temperatura y el etiquetado.** Compruebe la fecha de caducidad.
- **Respete la fecha de caducidad del producto.** Las fechas de caducidad son válidas solo si se respetan las condiciones de conservación del producto y se mantiene la integridad del envase. Una vez abierto el envase, el plazo para consumir el producto no superará las 24 horas.
- Recuerde que **el consumidor ha de estar siempre informado si se trata de un producto descongelado.** En ningún caso se volverá a congelar pescado previamente descongelado.