

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.