
Tonyina segura

Com evitar els problemes amb la histamina



CSB Consorci Sanitari de Barcelona



Agència de Salut Pública



Seguretat Alimentària

La Tonyina

La **tonyina** pertany a una família de peixos (anomenats Escòmbrids) que es caracteritzen per tenir, de forma natural, nivells elevats d'histidina (un aminoàcid que forma part de la composició normal de les proteïnes alimentàries). El bonítol, les sardines i el verat són altres exemples de peixos que comparteixen aquesta característica.

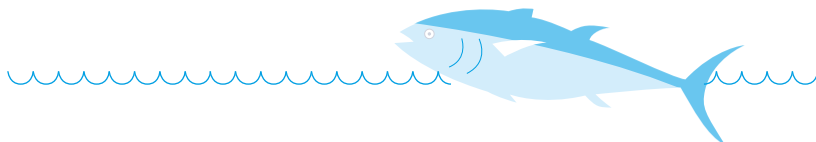


La **histidina**, per l'acció de determinats microorganismes, pot convertir-se en **histamina**, la qual pot produir una intoxicació alimentària. La formació d'histamina no altera l'aspecte de la tonyina i no és apreciable ni visualment ni per l'olor.

Quan ingerim aliments amb elevats nivells d'histamina, es produeix una intoxicació. Els símptomes apareixen de manera molt ràpida després de la ingesta de l'aliment contaminat, entre 2 minuts i 2 hores, i es caracteritzen per picor i envermelliment de la cara, mal de cap i, en ocasions, dolors abdominals, nàusees i diarrees. Generalment són quadres lleus, que reverteixen en unes poques hores. No obstant això, en persones sensibles a la histamina els símptomes poden arribar a ser severes, requerint tractament mèdic.

Mantenir en tot moment la tonyina a temperatures properes a la fusió del gel i uns bons hàbits en la manipulació del peix poden evitar la formació d'histamina i l'aparició de toxiinfeccions.

A l'Agència de Salut Pública de Barcelona vigilem i controlem els establiments alimentaris de la ciutat, i vetllem perquè es compleixin les condicions d'higiene.





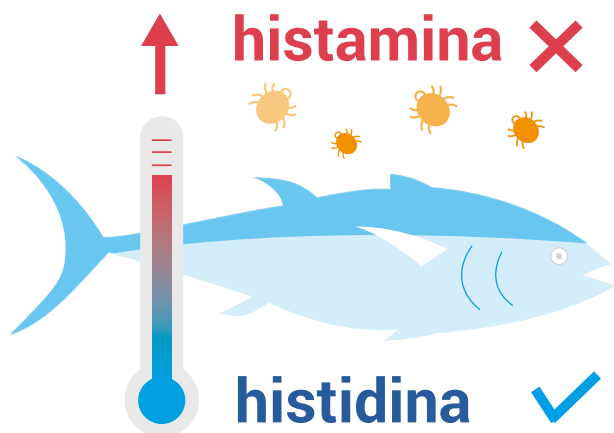
Heu de saber que:

La tonyina és un peix de l'anomenat grup dels peixos blaus, els quals són rics en greixos del tipus omega-3 i altres nutrients com la vitamina E, el seleni i les proteïnes, mentre que tenen nivells molt baixos de greixos saturats. El consum de peix blau està demostrat que és altament beneficiós pel sistema cardiovascular.

De què depèn que es formi histamina:

Bàsicament, de la presència dels bacteris productors d'histamina i d'unes condicions adequades per al seu creixement (altes temperatures, manca d'higiene...). Una vegada la histamina s'ha format, no hi ha possibilitat d'eliminar-la. La histamina resisteix qualsevol tractament tèrmic i també les temperatures de refrigeració i congelació. És per aquest motiu que cal ser molt curós amb la manipulació i conservació de la tonyina.

Recordeu que la presència d'histamina no altera ni l'aspecte ni l'olor del producte





Què podeu fer per disminuir el risc?

La temperatura és l'element més important a tenir en compte

Mantingueu en tot moment el producte a temperatures properes a la fusió del gel (per sota dels 2°C). Aquest és un requisit que s'ha de complir durant tota la cadena de comercialització i que també heu d'exigir al vostre proveïdor. No adquiriu producte si sospiteu que no s'ha respectat aquesta temperatura

Si la tonyina l'exposeu amb gel, cal que aquest l'envolti el màxim possible per assegurar aquesta temperatura

En el taulell heu d'exposar només el producte per a la venda immediata, mantenint la resta en el seu envàs a la cambra frigorífica i restituint el producte conforme es vagi venent

Quan manipuleu la tonyina extremeu les mesures d'higiene (netegeu-vos bé les mans, els estris i les superfícies que puguin estar en contacte amb la tonyina).

Aprengueu a conèixer el producte que veneu

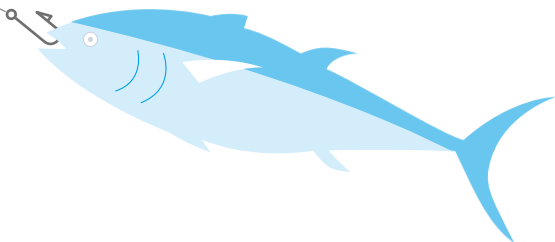
L'etiqueta és fonamental per conèixer el tipus de producte que esteu venent i conté informació important que heu de fer arribar al consumidor. Us permetrà saber si es tracta de tonyina fresca o descongelada, si s'han addicionat o no additius, dades relatives a la conservació i vida útil del producte, etc. Exigiu aquesta informació al vostre proveïdor per traslladar-la al consumidor.



L'etiqueta conté dades que permeten al consumidor prendre decisions per utilitzar els aliments de forma segura

Recordeu que els productes de la pesca i de l'aqüicultura venuts a doll han de tenir al punt de venda al consumidor final la següent informació obligatòria:

- Denominació comercial, amb indicació que es tracta d'un producte transformat, si escau
- Nom científic
- Mètode de producció
- Zona de captura / País i massa d'aigua / País de producció
- Art de pesca utilitzat, en el cas de pesca extractiva
- Si el producte ha estat descongelat
- Data de duració o data límit de consum si escau
- Al·lèrgens, si escau
- Preu



Aquesta informació l'heu de facilitar de manera visible al taulell, mitjançant rètols o cartells. És imprescindible perquè el consumidor pugui prendre decisions per utilitzar l'aliment de forma segura.

Heu de saber que les dates de consum que consten en l'etiqueta d'un producte envasat són vàlides només si es respecten les condicions de conservació del producte i es manté la integritat de l'envàs. Sovint, el propi fabricant fa constar a l'etiqueta un límit de temps per al consum una vegada el producte és retirat del seu envàs. En aquests casos, si veneu el producte a doll, també heu de facilitar aquesta informació de manera visible al consumidor, amb rètols o cartells.

En els lloms de tonyina elaborats, si el fabricant no fa constar la durada del producte una vegada aquest és retirat del seu envàs, heu de recomanar el seu consum en 24 hores, i mai per sobre de la data mínima de duració que consta a l'etiqueta.

Recordeu, a més, que en cap cas s'ha de recongelar un producte prèviament descongelat.

Informar el consumidor que es tracta d'un producte descongelat i quina és la seva data de consum permetrà fer-ne un ús segur per part del consumidor.



I quan prepareu plats amb tonyina al vostre restaurant...

Quan compreu tonyina heu de ser exigents amb el vostre proveïdor.

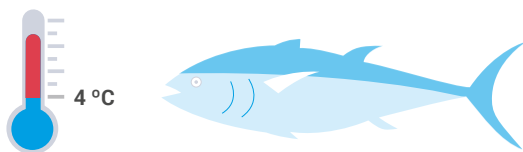
Heu de conèixer bé el producte que oferiu en el vostre establiment. La informació de l'etiqueta és indispensable. Us permetrà saber si es tracta d'un producte descongelat, si porta additius, la data de caducitat, el sistema de conservació.... Demaneu sempre aquesta informació al vostre proveïdor.

Assegureu que la temperatura de la tonyina sigui la correcta:

No accepteu la tonyina que s'hagi mantingut a temperatures incorrectes

Mantingueu-la en tot moment a temperatures de refrigeració (per sota dels 4 °C)

Si la manipuleu (filetejat, picat, marinat...) feu-ho amb rapidesa i en zones allunyades dels elements d'escalfor de la cuina. És recomanable que aquestes manipulacions es facin en el moment previ al servei.



Respecteu la data de caducitat del producte. Demaneu sempre aquesta informació al vostre proveïdor.

És important que:

Feu comandes ajustades a la demanda del vostre establiment

No utilitzeu el producte una vegada superada la data de caducitat

Tingueu en compte que en el cas que hagueu adquirit un producte descongelat no el podeu tornar a congelar

Mantingueu ben identificada la tonyina i les preparacions que amb ella feu. Una correcta identificació és imprescindible per conèixer i respectar la vida útil

Recordeu que, si al vostre restaurant serviu preparacions crues (sushi, ceviche, marinats) o preparacions amb coccions suaus (teriyaki, teppanyaki, tataki), heu d'assegurar que el peix hagi estat sotmès a un procés de congelació que elimini els paràsits viables que puguin comportar un risc per a la salut dels consumidors.



Podeu obtenir més informació a:

Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació. Etiqueta a la peixateria

Bit.ly/Peix-Info01

Guia de butxaca sobre les noves etiquetes de la UE dels productes
de la pesca i l'aqüicultura

Bit.ly/Peix-Info02

Guia sobre traçabilitat i informació alimentària facilitada al consumidor final en productes pesquers i aqüícoles

Bit.ly/Peix-Info03

Canal Salut. Histamina

Bit.ly/Peix-Info04

Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Histamina

Bit.ly/Peix-Info05

Recomanacions per a la preparació segura del Sushi

Bit.ly/Peix-Info06B

Peix i marisc. Consells de seguretat alimentària

bit.ly/Peix-Info07B

Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor

Bit.ly/Peix-Info08

Amb la col·laboració de:



Seguretat Alimentària

Connectem


www.aspb.cat