



## MEDIDAS DE SEGURIDAD CON LOS PRODUCTOS DE MAR

---

### *Preocupaciones reales e imaginarias*

Los reportajes periodísticos tratan más sobre los riesgos que sobre los beneficios de una alimentación a base de productos de mar. ¿Debe usted tener miedo de comer productos del mar? En una palabra, no. Su salud se beneficia más comiendo pescado, especialmente las especies con alto contenido en grasa tales como el salmón, los arenques, caballa, sardinas y truchas arco iris. De hecho, las personas que se alimentan de productos de mar de forma regular gozan de mejor salud que las que no lo se alimentan con este tipo de producto.

Pero existen algunos peligros potenciales y es bueno conocerlos. Las preocupaciones sobre la salud vienen por alimentarse con pescados y mariscos que contengan bacterias, virus o toxinas que puedan provocar algunas enfermedades. Al igual que otros alimentos, hay que evitar la deterioración del pescado asegurando mantenerlo siempre a temperatura cercana a los 0°C (32°F) para evitar cualquier tipo de enfermedad o intoxicación. Comer el pescado lo antes posible después de la compra. Mantener el pescado congelado lo más frío posible y evitar guardarlo mucho tiempo. Esto es porque los congeladores domésticos cambian a menudo de temperatura y la calidad del pescado disminuye. Los daños potenciales son los que podrían ocurrir bajo circunstancias fuera de lo común, pero por lo general eso no es un problema en los EE.UU. Un ejemplo de esto es el riesgo potencial procedente de los bifenilos policlorados (PCBs en inglés, BPC en español) y las dioxinas. Estos contaminantes se encuentran solamente en cantidades extremadamente pequeñas, pero son noticia.

### **¿Los productos de mar pueden provocar enfermedades?**

La mayor parte del pescado que se vende en el comercio no ofrece absolutamente ningún peligro para su consumo. Sin embargo, ciertas especies y algunos pescados de aguas tropicales pueden tener más riesgo que otros. No todos los pescados y mariscos tienen sustancias que causan enfermedades y no todas las personas que comen pescado con algunas bacterias enferman. Esto se debe a que los organismos que provocan estas enfermedades varían en su habilidad para dañar el ser humano. Las personas también son diferentes en su susceptibilidad de reaccionar ante sustancias dañinas. Las



personas que tienen mayor posibilidad de enfermar son las personas mayores, las mujeres embarazadas y los niños de baja edad, así como las personas con un sistema inmune deteriorado (por ejemplo los que tienen VIH/SIDA, enfermedades del hígado, diabetes, cáncer, desórdenes gastrointestinales, así como las personas que toman esteroides, sujetos a quimioterapia o drogas que impiden la actividad inmunológica).

### **El mayor riesgo de intoxicación alimenticia se produce comiendo marisco crudo o semi-cocido.**

(Caracoles, ostras, mejillones, almejas, pulpo y calamares). No todos los moluscos están contaminados pero no hay forma de que las personas puedan saberlo. Puesto que las enfermedades relacionadas con los mariscos crudos son graves. Es mejor evitar comer moluscos crudos para evitar una contaminación. Sin embargo, los Estados que producen mariscos deben acatar limitaciones estrictas en lo que respecta a las bacterias.

De esta forma se evitan las enfermedades que se contraen comiendo marisco crudo. Los virus peligrosos casi siempre están relacionados con los moluscos producidos en aguas contaminadas. Los dos virus más comunes son el virus Norwalk y el de la hepatitis A. El virus Norwalk causa malestar en el estómago y los síntomas persisten por lo general después de 48 horas. La hepatitis puede pasar sin detectarse durante 2 a 6 semanas y puede durar mucho más tiempo y ser grave. El virus de la hepatitis A puede sobrevivir a una cocción a temperatura baja. De esta forma, una cocción rápida de un molusco a temperatura no muy alta, puede ser peligrosa ya que el virus es resistente a temperaturas no muy altas.

La mayor parte del tiempo, los mariscos con concha son los que se contaminan con bacterias, pero pueden estar presentes en algunos productos de pescado que se venden listos para comer. La cocción destruye la mayor parte de las bacterias. El peligro reside principalmente en los mariscos crudos con concha. La familia de bacterias conocida como "Vibrios" puede provocar enfermedades graves, especialmente en personas con sistema inmunológico vulnerable. Sólo en raras ocasiones ocurren enfermedades por comer mariscos listos para comer. Además de virus y bacterias, algunos pescados – sobre todo especies procedentes de aguas tropicales o subtropicales pueden tener toxinas que causan enfermedades. Los dos tipos más comunes son la cigua toxina y la escombrotóxina, envenenamiento con histamina. La ciguatoxina se encuentra principalmente en peces de los arrecifes, como la barracuda, el mero y el guachinango. No hay ninguna forma de saber si algún pescado en particular contiene la toxina y no todos los peces en la misma área tendrán la toxina. La otra toxina, la histamina, está



asociada principalmente con el mahi-mahi, el atún fresco, el caballa y el pez azulado. La toxina se desarrolla cuando los peces no han sido conservados a bajas temperaturas después de pescarlos y embarcarlos. Los síntomas de la enfermedad se desarrollan rápidamente después de comer el pescado afectado, pero generalmente desaparecen completamente en aproximadamente 24 horas.

### **Los mariscos con menos peligro:**

El pescado y mariscos en lata son las formas con menos peligro porque han sido cocidos y salados ligeramente. Son apropiados para personas de todas las edades y condiciones de salud.

### **Conservación de los pescados y mariscos:**

Guarde todos los pescados y mariscos en el refrigerador o en el congelador. Los mariscos vivos deben estar en recipientes ventilados. No mantenga los mariscos vivos en agua. Cocinarlos lo antes posible y poner a la basura todas las conchas que no se han abierto durante la cocción así como las conchas rotas.

Los cangrejos de mar, langostas mueven las patas. No cocinar ni comer ningún marisco muerto con concha.

### **Mariscos crudos para cocinar:**

Cuando se prepare mariscos crudos, lavarse primero las manos con agua y con jabón. Después asegurarse de que los alimentos cocinados no tengan contacto con la mesa de trabajo, envoltorios, utensilios o recipientes que se usaron para procesar los mariscos crudos. Los virus y las bacterias pueden pasar fácilmente al alimento cocinado y provocar la contaminación. Lavar escrupulosamente todos los materiales que hayan tocado los mariscos crudos.

### **Mariscos congelados:**

Descongele los mariscos congelados en el refrigerador o con agua fría. No descongele a la temperatura ambiente ni en agua caliente. Este último método acarrea un mayor desarrollo de las bacterias. También se puede cocinar los pescados y mariscos congelados directamente en su estado congelado.



## **Mariscos crudos, marinados y ahumados:**

Para preparar sushi, salmón curado en sal sin cocinar (gravlox), ceviche o mariscos ahumados en casa, usar solamente pescados y mariscos congelados en el comercio. Así evitará la posibilidad de adquirir productos con parásitos. Usar sólo mariscos con concha obtenidos en comercio y que provengan de aguas certificadas en donde hayan sido criados. Las pescaderías deben tener las etiquetas de certificación a su disposición para inspección, si usted lo requiere. Los mariscos crudos, marinados o parcialmente cocinados pueden comerse sin riesgo por personas saludables, pero pueden no serlo para las personas con sistema inmunológico vulnerable. Las mujeres embarazadas arriesgan innecesariamente su salud al comer estos mariscos durante su embarazo.

## **Contaminantes del medio ambiente**

El mercurio es un agente contaminante que por lo general se encuentra en pequeñas cantidades en todos los pescados y mariscos. Demasiado mercurio puede ser peligroso para las mujeres embarazadas y niños de baja edad. Deben evitar comer especies con alto nivel de mercurio –tiburón, pez espada, caballa y lofolátilo. Alimentarse con distintos tipos de pescado reduce el riesgo de ingerir demasiado mercurio. Afortunadamente, análisis recientes mostraron que el salmón, el pescado tipo bacalao y el abadejo de Alaska están entre los que tienen los niveles más bajos de mercurio de todos los pescados. El caballa, el arenque y las sardinas tienen también un bajo nivel de mercurio. Todo el mundo puede comer estos pescados sin tener que preocuparse por ningún riesgo. Contaminantes orgánicos tales como los bifenilospoliclorados (PCBs), dioxinas y residuos de pesticidas por lo general se encuentran en muy pequeñas cantidades en la mayor parte de los pescados que se venden en el comercio. El consumo actual de estos contaminantes de pescados y mariscos disponibles comercialmente no se han vinculado con ningún riesgo a la salud. Los expertos están de acuerdo: los beneficios para la salud por comer pescado superan en gran medida cualquier riesgo que se pudiera correr.

*Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, RD, ScienceVoice Consulting, Denver, CO*