



## **Productos de la pesca**

### **"Sanos y Seguros"**

*" Un seminario organizado por la MPAC analiza en Valencia las principales cuestiones que inquietan a los consumidores con relación al consumo de pescado, como productos sanos y saludables que nos permiten elaborar una dieta equilibrada"*

El pescado, ha sido tradicionalmente uno de los alimentos básicos de la dieta mediterránea de la población española. Sabido es que el pescado tiene propiedades nutricionales que lo convierten en un alimento fundamental para disfrutar de una alimentación equilibrada y cardiosaludable. Además de proporcionar proteínas de alta calidad, posee un perfil de lípidos más saludable que el de otros alimentos también ricos en proteínas. A ello hay que sumar que el contenido calórico de los pescados es relativamente bajo. Sin embargo y, a pesar de todo esto sabemos, gracias a la Encuesta sobre Hábitos de Consumo realizada por la MPAC, que nuestro consumo de pescado está por debajo de lo aconsejable.

Al margen de las cuestiones nutritivas de los productos de la pesca, que son muchas y muy importantes, podemos analizar diferentes consideraciones como la sostenibilidad, modos productivos y extractivos, las modas de consumo, el desperdicio, la información, los hábitos de compra, la seguridad alimentaria de estos productos,... todos ellos, nos guste o no, están íntimamente relacionados y de todos ellos, también somos responsables.

Para debatir sobre este tema y sobre los nuevos retos de seguridad alimentaria en productos de la pesca, el pasado 26 de enero, la Mesa de Participación organizó un seminario interno, a la que invitaron al Jefe Servicio Gestión del Riesgo Alimentario de la Generalitat Valenciana Eduardo Gómez y a la Responsable Seguridad Alimentaria Productos de la Pesca de Mercadona Lorena Torrecillas. Las conclusiones fueron muy claras y contundentes: *"El nivel de Seguridad Alimentaria que tenemos en España, es muy alto. Nunca hemos estado más seguros que ahora". "El nivel de control por parte de todos los eslabones de la cadena alimentaria, es muy alto"*.

La Seguridad Alimentaria de los productos de la pesca es algo que nos preocupa a los consumidores, máxime cuando estamos en un mundo globalizado donde no todas las informaciones que recibimos se ajustan al 100% a la realidad, creándose falsos mitos, y donde se hace evidente la falta de una información transparente y rigurosa, así como la formación necesaria de los consumidores en cuestiones básicas.

Cuando hablamos de Seguridad Alimentaria, hablamos de la evaluación de los riesgos y de su gestión, pero queda una parte muy importante y difícil que es la comunicación del riesgo. Es aquí en este punto, donde la MPAC tiene voluntad de incidir.

Para ello, empezaremos reiterando el alto grado de Seguridad Alimentaria de nuestros productos de la pesca. Pero ello no implica que no existan ciertos aspectos que deben ser monitorizados y controlados, como lo son, por ejemplo, la presencia de Metales Pesados, la Histamina y/o el Anisakis. Son cuestiones que la Administración y todos los eslabones de la cadena tienen muy presentes en sus planes de control y que monitorizan de manera constante y digámoslo también, de forma eficiente.

### Hablemos del Anisakis.

Últimamente se está hablando mucho de este problema, será porque ¿los hábitos de consumo están cambiando y comemos más pescado que antes? o quizás somos más cosmopolitas y nos lanzamos a consumir pescado crudo, ... Sea cual sea la razón, la percepción del consumidor, es que cada vez hay mayor cantidad de pescados con Anisakis y demanda la ausencia de este en los productos que compra.



Pero empezemos conociendo qué es. El Anisakis es en realidad un parásito (*vive en otros seres vivos a su costa*) que siempre ha existido y que tienen su propio ciclo de desarrollo igual que todos los seres vivos. Se trata de un nematodo (gusano) que pasa su ciclo vital entre el mar, las vísceras de los peces y algunos mamíferos marinos.

**El problema, para los consumidores puede surgir cuando ingerimos este pescado, con Anisakis, sin que haya sido cocinado correctamente o lo ingerimos crudo, marinado y/o ahumado.** En estos casos la larva del gusano, todavía viva, puede penetrar en el organismo, provocando en ocasiones alguna alteración digestiva y posibles reacciones alérgicas. La mayoría de los casos en España se dan por el consumo de boquerones en vinagre y sardinas asadas poco hechas. Y ello se produce por el hecho de consumirlos crudos y enteros (*sin eviscerar*).

**El problema para el pescado y para el mar es la parasitación de más especies marinas por la ingesta de restos de vísceras contaminadas.** Aquí las buenas prácticas de manipulación en los barcos de pesca, juegan un papel muy importante (cada vez mejores, ya que la Administración y el sector es cada vez más proactiva y vigilante). Porque cuando la evisceración de las capturas se produce en el barco y los restos de esta se arrojan por la borda, estos son devorados por otros peces, esparciéndose y multiplicándose la cantidad de anisakis en el mar.

Es por ello, que el nivel de penetración en los mares es diferente en función de las zonas. Así en España, hay mayor incidencia en el pescado del Cantábrico y es más raro

en el Mediterráneo. Afecta en mayor medida a la merluza, besugo, bacaladilla, boquerones, pijota, pescadilla, gallineta, abadejo y bacalao. **Al tratarse de un parásito marino, los pescados de agua dulce, no tienen Anisakis.**

**Resumiendo, el origen del problema tiene dos causas, la contaminación de las especies y la infestación accidental de los hombres.** Por ello, las soluciones deben centrarse en estos dos ámbitos, el primero, evitemos que el mar siga contaminándose y segundo, desarrollemos sistemas de detección y vigilancia que impidan que el pescado, contaminado de forma natural, llegue al consumidor. Se trata de un problema transversal y las soluciones deben serlo también.

**Pero, realmente, ¿el problema con los Anisakis ha aumentado o es una percepción del consumidor?**

Si le preguntamos al consumidor, probablemente nos dirá que el problema de anisakiasis ha aumentado, porque su percepción es esa, sin embargo, debemos tener en cuenta las numerosas medidas que se han implementado para reducir su presencia.

Entre ellas:

- **Las mejores prácticas de manipulación en el barco.** Hoy ya se ha desarrollado un dispositivo que permiten destruir las larvas tras la evisceración. Falta buscar la vía de implantación idónea y eficiente para todos.
- **El mayor control de la administración en todos los eslabones de la cadena.** La administración, en este sentido está haciendo un gran esfuerzo en el control de todo el proceso, barcos, industria, distribuidor (*programa nº 12, incluido en el Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena alimentaria 2016-2020*).
- **La implicación de fabricantes y distribuidores en la búsqueda de soluciones** para evitar la presencia en las capturas y si estas ocurren detectarlas para que no lleguen al consumidor. Hoy, según nos explicaron durante el seminario, hay grupos de trabajo europeos que han permitido el mapeo de diversos caladeros y el desarrollo de un nuevo instrumental que permite la detección sencilla de la presencia de estas larvas.
- **El autocontrol en los puntos de ventas.** Cada operador económico ha desarrollado sus planes de inspección y control para evitar la presencia de estos parásitos en el pescado a la venta.
- **La formación del consumidor.** Se está haciendo un gran esfuerzo por parte de la administración en mejorar la información y formación de los consumidores para evitar prácticas de consumo que no permitan la destrucción de este parásito, cuando este está. En este sentido, cabe destacar la publicación de AECOSAN sobre los Anisakis, que expusimos durante la jornada (enlace al tríptico y poster de AECOSAN).

Una vez conocido qué es, y las buenas prácticas que se realizan en su proceso de captura, es necesario poner de relieve lo relativamente fácil que es evitar este problema como consumidor.

***Nuestras recomendaciones para la compra y consumo de pescado:***

- En el momento de la compra, pídale al pescadero que le quite las vísceras cuanto antes, examinando visualmente el pescado antes de cocinar. Si lo compramos directamente congelado, podemos estar tranquilos 100%, también friéndolo o pasado al horno.
- Consuma el pescado convenientemente cocinado (60°C en toda la pieza). El Anisakis en estas condiciones se inactiva.
- Si usted desea comer pescado crudo o que no esté sometido a procedimientos de inactivación debe CONGELARLO (mínimo a -20°C y al menos durante 24h). Debe tener en cuenta que estas condiciones de congelación no son alcanzables por los frigoríficos domésticos, por lo que en el hogar deberemos aumentar el tiempo de congelación a 5 días.
- Recordar que los pescados de ríos, lagos y piscifactorías no contienen Anisakis. Tampoco lo tienen los moluscos bivalvos (ostras, coquinas, almejas,..), ni las semiconservas (anchoas,..) ni los productos salados correctamente (bacalao salado)

Si cumplimos estas recomendaciones en nuestra compra y en la preparación en nuestros hogares, ya solo nos quedará disfrutar de las bondades de consumir pescado de calidad.

***"Desde la MPAC esperamos que después de conocer algo más sobre este tema, como consumidores podamos disfrutar con toda tranquilidad de la gran variedad de pescados que tenemos a nuestra disposición hoy en día".***