

TONYINA SEGURA

COM EVITAR ELS PROBLEMES AMB LA HISTAMINA A LA PEIXATERIA

LA TONYINA

Pertany a la família de peixos anomenats escòmbrids que es caracteritzen per tenir de forma natural **nivells elevats d'histidina** (un tipus d'aminoàcid). El bonítol, les sardines i el verat són peixos que comparteixen aquesta característica.

INTOXICACIÓ ALIMENTÀRIA PER HISTAMINA

Es produeix per ingestió d'aliments amb nivells elevats d'histamina i els símptomes són d'aparició molt ràpida: **picor i envermelliment de la cara, mal de cap** i en ocasions **dolors abdominals, nàusees i diarrees**.

En persones sensibles els símptomes **poden ser severs** i requerir tractament mèdic.

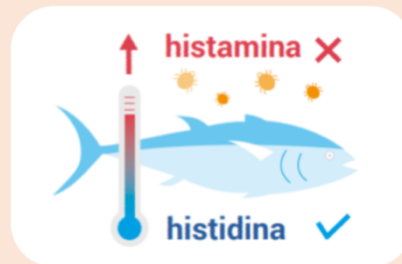
COM ES FORMA LA HISTAMINA?

La **histidina**, per l'acció de microorganismes i condicions adequades per al seu creixement (altes temperatures, manca d'higiene...) 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**.

La histamina **resisteix** qualsevol tractament tèrmic i també les **temperatures de refrigeració i congelació**.

Per això, cal ser **molt curós amb la manipulació i conservació** de la tonyina.



QUÈ PODEU FER PER DISMINUIR EL RISC?

- La **temperatura** és l'element **més important** a tenir en compte: mantingueu el producte a temperatures **per sota dels 2°C**. Exigiu-ho també al vostre proveïdor. Si exposeu la tonyina en gel, cal que el **gel l'envolti al màxim possible** per assegurar la temperatura. Exposeu només el producte per a la **venda immediata**, la resta al seu envàs i a la cambra frigorífica.
- Quan manipuleu la tonyina **extremeu les mesures d'higiene**: netegeu-vos bé les mans, els estris i superfícies en contacte.
- Apregueu a **conèixer el producte que veneu**: l'**etiqueta** és fonamental i conté informació important que heu de fer arribar al consumidor. És **informació obligatòria** en la venda a doll de productes de pesca i aqüicultura: **denominació comercial, nom científic, mètode de producció, zona de captura/país i massa d'aigua/país de producció, art de pesca en cas de pesca extractiva, si ha estat descongelat, data de duració o data límit de consum si escau, al·lèrgens, si escau, i el preu**. Exigiu aquesta informació al proveïdor. També l'heu de facilitar aquesta **de manera visible al taulell**, amb rètols o cartells.

i RECORDA...

- Les dates de consum de l'etiqueta d'un envasat només són vàlides si es **respecten les condicions de conservació i la integritat de l'envàs**.
- Quan el fabricant fa constar a l'etiqueta un límit de temps per al consum una vegada el producte és retirat de l'envàs, també **heu de facilitar aquesta informació de manera visible al consumidor** (rètols o cartells).
- En lloms de tonyina elaborats on el fabricant no fa constar la durada del producte un cop retirat de l'envàs, heu de **recomanar el seu consum en 24 hores**, mai per sobre la data mínima de duració que consta a l'etiqueta.
- En cap cas s'ha de recongelar un producte prèviament congelat.

(Text i imatge extrets del fulletó "Tonyina segura. Com evitar els problemes amb la histamina." elaborat el 2017 per l'Agència de Salut Pública de Barcelona)