

CONSUMIR TONYINA AMB SEGURETAT



La tonyina és un peix blau ric en àcids grassos omega-3 i altres nutrients com vitamina E, seleni i proteïnes; en canvi, té **nivells molt baixos de greixos saturats. Està demostrat que el consum de peix blau és molt beneficiós per al sistema cardiovascular.**

En manipular i conservar la tonyina, cal respectar les condicions higièniques i de temperatura adequades per evitar la formació d'histamina. El consum de peix que conté alts nivells d'histamina provoca una intoxicació alimentària amb símptomes de picor i envermelliment de la cara, mal de cap i, de vegades, dolor abdominal, nàusees i diarrees que poden aparèixer entre els 2' i les 2h després de la ingesta.

COM ES FORMA LA HISTAMINA?

La histamina es forma per l'acció de determinats microorganismes a partir de la histidina, un aminoàcid present a les proteïnes del peix (tonyina, bonítol, sardines i verat), degut a **la manca d'higiene i a temperatura elevada.**

La formació d'histamina no altera l'aspecte de la tonyina i no és apreciable ni per la vista ni per l'olfacte. Una vegada s'ha format, no hi ha possibilitat d'eliminar-la ni tan sols amb una cocció intensa.

QUÈ PODEM FER PER EVITAR INTOXICACIONS PER HISTAMINA?

- **Mantingueu sempre el producte a temperatures properes a la fusió del gel (per sota dels 2 °C)** a les peixateries, als restaurants i també a casa. No adquiriu ni consumeu el producte si sospiteu que no s'ha respectat aquesta temperatura.
- **Durant la manipulació de la tonyina, s'han extremar les mesures d'higiene i evitar fonts de calor.** Netegeu bé mans, estris i superfícies que puguin estar en contacte amb la tonyina.
- **A les peixateries, la tonyina ha d'estar el mínim temps possible exposada als taulells i coberta de gel, de manera que es mantingui per sota de 2 °C. Cal mantenir la resta de producte a l'envàs a la cambra frigorífica i restituir el producte** a mesura que es vagi venent.
- Quan compreu tonyina, tant a doll com envasada, **heu de ser exigents amb el proveïdor en relació amb la temperatura i l'etiquetatge.** Comproveu la data de caducitat.
- **Respecteu la data de caducitat del producte.** Les dates de caducitat són vàlides només si es respecten les condicions de conservació del producte i es manté la integritat de l'envàs. Un cop obert l'envàs, el termini per consumir el producte no ha de superar les 24 hores.
- Recordeu que **el consumidor sempre ha d'estar informat si es tracta d'un producte descongelat.** En cap cas s'ha de tornar a congelar peix prèviament descongelat.