



El panga, un pescado 'polémico' pero inocuo que no constituye riesgo para la salud

Miércoles, 09 de noviembre 2016

Los consumidores están preocupados por el riesgo para la salud por consumo de pescado que pueda contener trazas de agentes contaminantes de origen medioambiental. A esta preocupación, también contribuye la incorporación a nuestra alimentación de nuevas especies pesqueras lejanas como el panga, con origen en países tropicales, y cuyas propiedades higiénicas y nutricionales nos resultan desconocidas.

El Estado Español, como miembro de la Unión Europea, está obligado a velar por que los operadores económicos cumplan la legislación comunitaria de seguridad y calidad alimentaria, así como a proteger los intereses de los consumidores, incluida la información y el etiquetado.

El panga (*Pangasius hypophthalmus*) perteneciente a la familia de los Pangásidos es un pez agua dulce, procedente de acuicultura en países tropicales, aunque también se puede encontrar referenciado como 'panga' otra especie, bastante alejada taxonómica y geográficamente (Sudáfrica): el pez espárido de agua salada *Pterogymnus lanarius*. Al *Pangasius hypophthalmus*, en algunas ocasiones podemos encontrarlo también como Basa superior, de más calidad, en comparación con el Basa (*Pangasius bocourti*).

Panga es el nombre común con el que nos referimos normalmente a estas dos especies, *Pangasius bocourti* o Basa y *Pangasius hypophthalmus* o Mtra, siendo el Mtra el más cultivado y de más calidad y el Basa el de calidad inferior y con una presentación en filetes más delgados. Se trata de un pescado blanco de aspecto y valor nutricional similar a otros pescados como merluza, bacalao, mero, fletan, tilapia, o perca, y del que existen diferentes calidades comerciales de filetes que pueden diferenciarse por su color (el de color blanco corresponde a animales en condiciones óptimas de cultivo y sacrificio, el color amarillo se relaciona con aguas de bajo contenido en oxígeno, y el color rojizo puede reflejar una mala técnica en el sacrificio de los animales), aunque ello no afecta a su valor nutricional.

Así pues, no todo el panga es igual, por lo que se debe prestar atención a la especie de panga y a la calidad de éste (color, grosor, etc.), siendo para la legislación alimentaria española el *Pangasius hypophthalmus* el único nombre científico que puede venir etiquetado como panga o como *Pexie gato tailandés* (Galicia), por lo que debe ser comprobado y exigido en la recepción de mercancía.

Protagonista de noticias por la contaminación de las aguas donde se cría

La contaminación de las aguas, con productos agroquímicos, en algunos países donde se produce (Vietnam), ha ocasionado la aparición de multitud de noticias sobre la posible nocividad del panga para la salud, por contener trazas de agentes químicos. Sin embargo, los niveles detectados en las muestras analizadas en nuestro país demuestran que no constituyen riesgo para la salud, según los criterios de seguridad de la Reglamentación Europea. Las informaciones sucesivas referentes a la inocuidad del panga, procedentes de Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, no justifican excluirlo de los menús de instituciones. Cualquier alimento que tiene autorización comunitaria y que llega al mercado, ha pasado todos los controles higiénico-sanitarios y no debe suponer peligro su consumo.

Para estar más tranquilos hay que recordar que cuando en un producto español, europeo o de terceros países se detecta una desviación en los límites microbiológicos, físico-químicos o de plaguicidas, se produce una alerta sanitaria (RASFF) que consiste en la localización de todos los lotes del producto en cuestión, su inmovilización y su destrucción (en caso necesario).

En otros tipos de pescados como, tiburón, caella, cazón, marrajo, pez espada o atún rojo, se han detectado la presencia ocasional de contaminantes, y aunque su consumo ocasional no presenta riesgos, la AESAN recomienda limitar la cantidad y la frecuencia de consumo en niños en edad escolar, a una ración pequeña a la semana. Del mismo modo que recomienda no comer frecuentemente las cabezas de las gambas y otros crustáceos.

Beneficio de los ácidos grasos para el desarrollo del cerebro y de los ojos

Aunque el vínculo entre la ingesta de pescado y los problemas de desarrollo en la infancia nunca se ha demostrado de manera

concluyente, sí que está demostrado el beneficio de los ácidos grasos para el desarrollo del cerebro y de los ojos. De ahí que las nuevas tesis hablen de que la riqueza en omega 3 de ese tipo de pescados, podría compensar sus peligros; ¿hasta qué punto las ventajas superan los riesgos de consumir pescado azul en el embarazo y en la infancia?

Finalmente hay que recordar que el consumo frecuente de pescado en la infancia, es beneficioso y es recomendable desde cualquier punto vista, por la calidad de su proteína y su grasa, con aminoácidos esenciales, escasa cantidad de grasas saturadas y una importante proporción de ácidos grasos omega 3 y de vitaminas A, D, E, B6 Y B12.

Noticias Relacionadas

- [La Ceapa pide al gobierno que prohíba el uso del panga y tilapia en los comedores escolares](#)

Ángel Caracuel **Ángel Caracuel** es veterinario bromatólogo y trabaja en la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga. Es autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del **Bromatoblog**, un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición. @:
angelcaracuel@gmail.com. (Todos los artículos).