



Manipulación segura de productos de pesca: fresca no es igual a inocuidad

29-10-2020

El pescado, como el resto de los alimentos crudos que llegan a una cocina, debe ser manipulado con la máxima higiene y precaución ya que puede ser causa de contaminación directa al consumidor (en el caso de consumirse crudo o semi crudo) o, lo que es más probable, ser el origen de una contaminación cruzada de otros alimentos ya elaborados y listos para el consumo, al compartir espacios, superficies o útiles en la cocina.

Es importante no confiar en el grado de frescura del pescado como garantía de su inocuidad, porque estaríamos cometiendo un grave error. Ni la frescura ni la calidad de un alimento crudo (productos de pesca en este caso) pueden ser usados como sinónimos de seguridad alimentaria.

Un pescado capturado en aguas limpias (por ejemplo, en altamar) no debe tener microbios patógenos para el ser humano. Sin embargo, durante todo el proceso de manipulación que transcurre desde su captura, va recibiendo contaminaciones en el propio barco, en la lonja, en los vehículos, en los mercados, etc. Por este motivo, el pescado llegará a la cocina con una carga microbiana alta, aun cuando su nivel de frescura sea óptimo. Se trata, como dijimos antes, de una característica natural en los alimentos crudos.

Además de la contaminación microbiana, el pescado puede contener ciertos parásitos que sí pueden ser dañinos para el ser humano si se ingieren vivos, o bien ser causa de alergia alimentaria.

El control de la temperatura, totalmente imprescindible

El pescado es un alimento muy sensible a la descomposición por parte de las bacterias, por lo que es imprescindible mantener de manera rigurosa la cadena de frío durante todas sus manipulaciones. Temperaturas en torno a los 0°C (entre hielo) además de evitar la proliferación microbiana, garantizan las cualidades organolépticas, como el gusto y el color. Se debe garantizar en las pescaderías una cantidad suficiente de hielo y un aporte constante del mismo, en caso de ser necesario.

Por su parte, los moluscos bivalvos vivos deben conservarse a una temperatura que evite el crecimiento microbiano a una

temperatura entre 4°C y 5°C. Los pescados congelados, en cambio, deben conservarse a una temperatura inferior a -18°C, envueltos de manera que no se resequen ni se quemen con el frío.

Los peligros más habituales

Es bastante frecuente que el pescado de mar esté parasitado con el gusano anisakis. Se trata un problema 'natural' contra el que poco se puede hacer para reducir su incidencia. Por ello se deben extremar las inspecciones visuales tanto en lonja, como en cocina, ya que es fácil de visualizar a simple vista, en las paredes musculares o entra las vísceras del pescado.

El anisakis puede parasitar al ser humano si se consume vivo (pescado crudo o en semiconserva), pero muere al cocinar el pescado por encima de 60°C o al congelarlo a -20°C durante un periodo de 24 horas. Lo que no desaparece en ningún caso, es el riesgo de alergia para las personas sensibles a las proteínas de este inquilino del pescado de mar.

El pescado puede ser fuente de bacterias patógenas como las salmonelas, los estafilococos y los clostridios, que llegan al mismo procedentes del agua del deshielo, de superficies contaminadas, por contaminación de origen fecal de animales y personas, por aguas contaminadas o desde heridas en la piel de los manipuladores. Por ello resultan imprescindibles prácticas higiénicas como realizar la evisceración del pescado lo antes posible y con precaución (las vísceras y las escamas son la principal fuente de bacterias), no romper jamás la cadena del frío (0 a 1°C), extremar la higiene personal y garantizar unas correctas prácticas de limpieza y desinfección de las instalaciones y equipos.

El marisco o el pescado pueden ser fuente de virus causantes de gastroenteritis o de la hepatitis A, si proceden de aguas contaminadas o si los virus han sido introducidos por la falta de higiene de los manipuladores. Es importante asegurarse del origen de las aguas de estos productos (zonas de marisqueo autorizadas), garantizar la máxima higiene en las manipulaciones y evitar consumir el marisco crudo o poco cocinado.

Finalmente, el pescado puede ser fuente de otras sustancias tóxicas como algunos metales pesados (mercurio), algunas biotoxinas o histamina, que no va poder ser eliminadas ni por efecto del frío ni del calor. Algunas de estas sustancias, como la histamina, dependen de la proliferación microbiana en el pescado, por lo que el mantener la cadena del frío resulta imprescindible (una vez más) como mecanismo de prevención.

En ningún caso debemos privarnos del deleite de los productos del mar sólo porque pueden ser causa de ciertos problemas casi siempre originados por prácticas erróneas de manipulación o conservación de los mismos.

Noticias Relacionadas

- Las mareas rojas, ciguatera y escombrotóxicas, principales peligros en animales marinos
- Intoxicación histamínica por consumo de bonito en mal estado: la historia se repite



Félix Martínez licenciado en Veterinaria. Experto en formación en inocuidad e higiene de los alimentos y en gestión de la calidad. Especialista en restauración colectiva y divulgador. Es autor de 'El libro negro de la seguridad alimentaria', editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com. (Todos los artículos).