



## MEDIDAS DE SEGURIDAD CON LA COMIDA DE MAR

### Preocupaciones reales e imaginarias

Los reportajes periodísticos hablan más acerca de los riesgos que de los beneficios de comer mariscos. ¿Debe usted tener miedo de comer comida de mar? Para decirlo en una palabra, **no**. Su salud gana mucho más comiendo pescado, especialmente las especies grasosas como el salmón, los arenques, macarelas, sardinas y truchas arco iris, que evitando comer comida de mar. De hecho, la gente que come comida de mar en forma regular es más saludable que los que no los comen. Pero hay algunos peligros potenciales y es bueno estar enterados de eso.

Las preocupaciones reales de salud vienen de comer pescado y mariscos que traigan bacterias, virus o toxinas que causen enfermedades. Como con otros alimentos, el pescado echado a perder puede causar enfermedades, por eso es tan importante que los mariscos se refrigieren inmediatamente después de que los compre, a una temperatura lo más cercana posible a 32°F (0°C). Coma el pescado lo más pronto posible después de comprarlo. Mantenga el pescado congelado lo más frío posible y evite guardarlo mucho tiempo. Esto es porque los congeladores de las casas cambian a menudo la temperatura y la calidad del pescado disminuye.

Los daños imaginarios son los que podrían ocurrir bajo circunstancias fuera de lo común, pero por lo general eso no es problema en los EE.UU. Un ejemplo de esto es el riesgo potencial proveniente de los bifenilos policlorados (PCBs en inglés, BPC en español) y las dioxinas. Estos contaminantes se encuentran solamente en cantidades extremadamente pequeñas, pero tienen publicidad en las noticias.

### ¿Me causará enfermedades la comida de mar?

La mayor parte del pescado que se vende en las tiendas no ofrece absolutamente ningún peligro al comerse. Sin embargo, ciertas especies y algunos pescados de aguas tropicales pueden tener más riesgo que otros. No todos los pescados y mariscos tienen sustancias que causan enfermedades y no todas las personas que comen pescado con agentes que causan padecimientos contraen la enfermedad. Esto se debe a que los organismos causantes de enfermedades varían en su habilidad para causar esos males. Las personas también son diferentes en su susceptibilidad de reaccionar ante sustancias dañinas. Las personas que tienen mayor posibilidad de enfermarse

incluyen: las personas ancianas, las mujeres embarazadas y los niños pequeños, así como las personas con un sistema inmune deteriorado (p.ej., los que tienen VIH/SIDA, enfermedades del hígado, diabetes, cáncer, desórdenes gastrointestinales, así como las personas que toman esteroides, sujetos a quimioterapia o drogas que impiden la actividad inmunológica).

### El riesgo más grande se origina de comer moluscos crudos o parcialmente cocidos

(caracoles, ostiones, mejillones, almejas, pulpo y calamares). No todos los moluscos están contaminados pero no hay forma de que las personas puedan saberlo. Puesto que las enfermedades relacionadas con los mariscos crudos son graves, la práctica que ofrece menos peligro es evitar comer moluscos crudos. Sin embargo, los Estados que producen moluscos deben acatar limitaciones estrictas en lo que respecta a las bacterias, así es que las enfermedades que se contraen por comer moluscos crudos se han vuelto menos comunes.

Los virus que hacen daño casi siempre están relacionados con los moluscos creados en aguas contaminadas por el drenaje. Los dos más comunes son el virus Norwalk y el de la hepatitis A. El virus Norwalk causa malestar estomacal, pero los síntomas persisten por lo general después de 48 horas. La hepatitis puede pasar sin detectarse durante 2 a 6 semanas y puede durar mucho y ser grave. El virus de la hepatitis A puede sobrevivir un cocido ligero, así es que si simplemente se aplica vapor hasta que la concha se abra, puede no destruir todos los virus si se encuentran presentes.

La mayor parte del tiempo, los mariscos con concha son los que se contaminan con bacterias, pero pueden estar presentes en algunos productos de pescado que se venden listos para comerse. El cocimiento destruye la mayor parte de las bacterias, así, es que, nuevamente, el peligro reside principalmente en los mariscos crudos con concha. La familia de bacterias conocida como "Vibrios" puede producir enfermedades graves, especialmente en personas con sistema inmunológico vulnerable. Sólo en raras ocasiones ocurren enfermedades por comer mariscos listos para comerse.

Además de virus y bacterias, algunos pescados—sobre todo especies provenientes de aguas tropicales o subtropicales—pueden tener toxinas que causan enfermedades. Los dos tipos más comunes son la ciguatoxina y la escombrotóxina, envenenamiento con histamina. La ciguatoxina se encuentra principalmente en peces de los arrecifes, como la barracuda, el mero y el guachinango. No hay ninguna forma de saber si algún pescado en particular contiene la toxina y no todos los peces pescados en la misma área tendrán la toxina.

La otra toxina, la histamina, está asociada principalmente con el mahi-mahi, el atún fresco, la macarela y el pez azulado. La toxina se desarrolla cuando los pescados no han sido conservados en suficiente frío después de recogerlos y embarcarlos. Los síntomas de la enfermedad se desarrollan rápidamente después de comer el pescado afectado, pero generalmente desaparecen completamente dentro de las siguientes 24 horas.

### Los mariscos con menos peligro

**El pescado y mariscos en lata** son las formas con menos peligro porque han sido cocidos y los han salado ligeramente. Son apropiados para personas de todas las edades y condiciones de salud.

### Almacenamiento de los pescados y mariscos:

Guarde todos los pescados y mariscos en el refrigerador o en el congelador. Los mariscos vivos deben estar en recipientes venti-

lados. No mantenga los mariscos vivos en agua. Úselos tan pronto como sea posible y tire todos los animales muertos (las conchas no se abren después de cocinarlos) y todos los que tengan conchas rotas. Los cangrejos de mar, langostas y jaibas vivas mueven las patas. No cocine ni coma ningún marisco muerto con concha.

**Mariscos crudos para cocinarse:** Cuando prepare mariscos crudos, lávese primero las manos con agua y con jabón. Después asegúrese de que los alimentos cocinados no tengan contacto con la tabla para rebanar, envolturas, utensilios o recipientes que se usaron para procesar los mariscos crudos. Los virus y las bacterias pueden pasar fácilmente al alimento cocinado y provocar la oportunidad para adquirir una enfermedad. Restriegue escrupulosamente todos los materiales que hayan tocado los mariscos crudos.

**Mariscos congelados:** Descongele los mariscos congelados en el refrigerador o **haciendo pasar agua fría**. No descongele a la temperatura ambiente ni en agua caliente. Al hacer esto, hará que se desarrollen las bacterias. Cuando le sea posible, cocine los pescados y mariscos congelados directamente en su estado congelado.

**Mariscos crudos, marinados y ahumados:** Para preparar sushi, salmón curado en sal sin cocinar (gravlox), ceviche o mariscos ahumados en casa, use solamente pescados y mariscos congelados comercialmente. Esto eliminará todos los parásitos que pudieran estar en el pescado. Use sólo mariscos con concha obtenidos en tiendas con reputación y que provengan de aguas certificadas en donde hayan sido criados. Las pescaderías deben tener las etiquetas de certificación a su disposición para inspección, si usted se las pide. Los mariscos crudos, marinados o parcialmente cocinados pueden comerse sin riesgo por personas saludables, pero pueden no serlo para las personas con sistema inmunológico vulnerable. Las mujeres embarazadas arriesgan innecesariamente su salud al comer estos mariscos durante su embarazo.

### Contaminantes del medio ambiente

El mercurio es un agente contaminante que por lo general se encuentra en pequeñas cantidades en todos los pescados y mariscos. Demasiado mercurio puede ser riesgoso para las mujeres embarazadas y niños pequeños. Deben evitar comer especies con alto nivel de mercurio—tiburón, pez espada, macarela rey y lololátilo. Comer una variedad de especies reduce el riesgo de ingerir demasiado mercurio. Afortunadamente, análisis recientes mostraron que el salmón, el pescado tipo bacalajo y el abadejo de Alaska están entre los que tienen los niveles más bajos de mercurio de todos los mariscos. La macarela, el arenque y las sardinas tienen también un bajo nivel de mercurio. Todo mundo puede comer estos pescados sin tener que preocuparse por ningún riesgo. Contaminantes orgánicos tales como los bifenilos policlorados (PCBs) y dioxinas y residuos de pesticidas por lo general se encuentran en muy pequeñas cantidades en la mayor parte de los pescados que se venden en el comercio. El consumo actual de estos contaminantes de pescados y mariscos disponibles comercialmente no se han vinculado con ningún riesgo a la salud. Los expertos están de acuerdo: los beneficios a la salud por comer pescado sobrepasan en gran medida cualquier riesgo que se pudiera correr.

Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, RD, ScienceVoice Consulting, Denver, CO

[www.alaskaseafood.org](http://www.alaskaseafood.org)

Oficinas Administrativa (800) 478-2903  
311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147  
Oficinas de Mercadeo (800) 806-2497  
150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109