

Recomendaciones

de la DIGESA (MINSA) ante los peligros de intoxicaciones e infecciones gastroentéricas en Semana Santa

DIGESA RECOMIENDA MAYOR CUIDADO EN CONSUMO DE PESCADOS Y MARISCOS



Peligros y Riesgos alimentarios

Las festividades de Semana Santa no sólo traen recogimiento y un prolongado fin de semana, sino el riesgo del incremento de diversas enfermedades gastroentéricas e intoxicaciones, debido a la ingesta de alimentos especialmente pescados y mariscos contaminados, alterados o en descomposición.

Este riesgo se incrementa por el inadecuado almacenamiento y el deficiente sistema de comercialización de productos marinos que practican algunos comerciantes, quienes suelen acopiar pescados y mariscos en días previos a la festividad, a fin venderlos a mayor precio durante los feriados y por no aplicar cadena de frío tal como lo establecen las normas de comercialización de estos productos.

Se observa que en muchos casos estos productos no son conservados en una cadena de frío con temperaturas apropiadas conformes a las normas sanitarias (de 0° a 3° C). lo que se logra manteniendo el pescado en cámaras de refrigeración y rodeado de hielo molido o en escamas.

Otro factor que favorece las intoxicaciones y enfermedades gastrointestinales es la exposición del pescado al sol o a temperaturas elevadas (de 26 a 28° C), lo cual se produce generalmente en la venta callejera no controlada.

Teniendo en cuenta estos hechos la DIGESA recomienda adquirir pescado fresco solamente en aquellos lugares que lo expenden protegidos con hielo, evitando en lo posible comprarlos en los puntos de comercio ambulatorio.

Intoxicaciones

Cuando los pescados se descomponen (sobre todo del grupo de Escómbridos: atún, bonito, sierra, caballa) las proteínas crean una sustancia llamada Histamina, un aminoácido que provoca alergias en las personas. Estos cuadros alérgicos se manifiestan con un escozor general, ronchas y congestión de ojos. En algunos casos estos cuadros pueden ser tan pronunciados que "desfiguran" el rostro del afectado. Pero el peligro es mas grave en algunas personas muy sensibles porque estas ronchas puedan formarse en la garganta (edema de la glotis), lo cual provoca dificultad para respirar y riesgo de muerte. De producirse estos casos el paciente requiere atención de emergencia en un centro hospitalario.



Infecciones

Las infecciones mas comunes son causadas por diversos gérmenes que por lo general causan diarreas y a veces vómitos, estos son conocidos como enteropatógenos, los cuales se eliminan con las heces, las que van a dar a las aguas servidas que desembocan en el mar y contaminan la fauna marina de peces, moluscos y crustáceos o cuando procediendo de lugares no contaminados y al ser desembarcados, son "refrescados" con aguas contaminadas obtenidas de los alrededores de los desembarcaderos o también cuando son transportados en envases y vehículos sucios y finalmente son vendidos en puestos antihigiénicos.

La cadena de frío

La temperatura adecuada para mantener los pescados es la cercana a cero grados. Si la refrigeración es mayor estos productos se cristalizan y pasan a congelarse y pueden perder calidad estética (sensorial), aunque ello no supone ningún riesgo para la salud. Lo mismo sucede cuando se congela por más de una semana, ya que en ese lapso se oxida la grasa del pescado e igualmente pierde calidad sensorial.

Es importante tener en cuenta que para refrigerar los productos marinos previamente se le deben extraer las agallas y las vísceras y lavarse con abundante agua. Para conservar el pescado, ya sea crudo o cocido, en refrigeración o congelación debe guardarse en envases herméticos.

Los pescados y mariscos sólo se congelan una vez, es decir se guardan en el congelador y cuando se saca y descongelan, deben ser preparados en su totalidad, ya que no pueden volver a congelarse.

El Buen pescado

Las características del pescado fresco apto para consumo humano son: piel brillante, escamas bien adheridas, ojos transparentes así como agallas rojas, olor neutro o tolerable y carne resistente a la presión.

Se debe evitar los pescados que tengan piel opaca, con escamas desprendidas, agallas grises o de color verdoso, olor fuerte y ojos turbios.

Moluscos bivalvos y calamar seguros

En el caso de los moluscos como la concha de abanico, almejas, choros, navajas, entre otros, éstos deben tener las valvas cerradas, sonido macizo a la percusión y olor neutro o marino. Si las valvas están entreabiertas, se cierran al tocarlas. Se debe evitar la compra de moluscos desvalvados, porque no se puede evaluar su frescura.

Moluscos cefalópodos aceptables

Los calamares, pota y pulpo deben ser de color gris y ligeramente marrón, deben exudar su tinta, piel lisa y bien adherida y olor neutro.

Crustáceos aceptables

Mientras tanto los camarones, langostinos y cangrejos deben tener un color gris, verdoso, azulado y blanco manchado de acuerdo con la especie, mientras que en el caso del cangrejo éste será de color rojizo a morado. El olor también debe ser neutro o marino.

No se recomienda adquirir crustáceos de color rosado y menos pelados, por lo general estos están alterados.

Pescado salado aceptable

El pescado seco salado (tollo, mal llamado bacalao) debe tener apariencia de filetes de color crema y ligeras manchas marrones, sin manchas de color rojo, gris o blanco.

El olor debe ser natural a pescado algo intenso.

El pescado salado en salmuera (salpreso) principalmente en la especie caballa debe mostrar superficie uniforme, brillante y ligeramente húmeda sin presencia de larvas y olor natural a pescado algo intenso.

Conservas de pescado seguras

En el caso de las conservas de pescado, estas deben mostrar los envases íntegros, sin hinchazón o abolladuras, ni oxidaciones, cierres herméticos no rezumantes y las etiquetas deben mostrar Registro sanitario y fecha de vencimiento vigente.

Preparaciones higiénicas

El pescado, una vez descamado y eviscerado debe lavarse en agua a chorro y filetearse en tabla de picar limpia, usando cuchillo limpio y manos bien lavadas, si se va preparar crudo (cebiche) debe extremarse el lavado así como de los demás ingredientes crudos: cebollas, ají, limón y lechuga; las preparaciones fritas o sancochadas bien cocidas. Los potajes deben consumirse dentro del día y deben mantenerse en refrigeración.

Actividades adicionales:

La semana del 29 de marzo se iniciará una campaña de orientación al público y vigilancia en los principales mercados, con la participación de varias municipalidades coordinadas por la DIGESA; para tal fin, en una reunión preliminar el día 22 en su auditorio a las 10.00 horas en la que además de los detalles de la campaña, se socializarán aspectos relacionados con los peligros y riesgos por el consumo de pescados y mariscos contaminados y las medidas de vigilancia y control de estos riesgos.

