

TONYINA SEGURA

COM EVITAR ELS PROBLEMES AMB LA HISTAMINA AL RESTAURANT

LA TONYINA

Pertany a la família de peixos anomenats escòmbrids que es caracteritzen per tenir de forma natural **nivells elevats d'histidina** (un tipus d' aminoàcid). El bonítol, les sardines i el verat són peixos que comparteixen aquesta característica.

INTOXICACIÓ ALIMENTÀRIA PER HISTAMINA

Es produeix per ingestió d'aliments amb nivells elevats d'histamina i els símptomes són d'aparició molt ràpida: **picor i envermelliment de la cara, mal de cap** i, en ocasions, **dolors abdominals, nàusees i diarrees**. En persones sensibles els símptomes **poden ser severs** i requerir tractament mèdic.

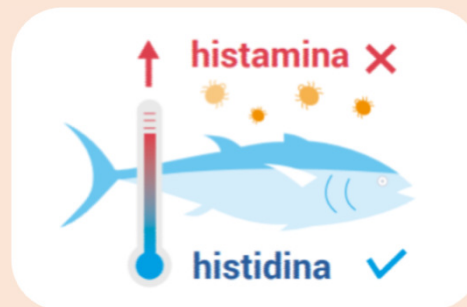
COM ES FORMA LA HISTAMINA?

La **histidina**, per l'acció de microorganismes i condicions adequades per al seu creixement (altes temperatures, manca d'higiene...) pot convertir-se en **histamina**, la qual pot produir una **intoxicació alimentària**.

La formació d'histamina **no altera l'aspecte de la tonyina i no és apreciable ni visualment ni per l'olor**.

La histamina **resisteix** qualsevol tractament tèrmic i també les temperatures de refrigeració i congelació.

Per això cal ser **molt curós amb la manipulació i conservació** de la tonyina.



QUÈ PODEU FER PER DISMINUIR EL RISC?

1. Ser **exigents amb el vostre proveïdor** i demanar-li tota la informació (data de caducitat).
2. Conèixer bé el producte que ofereix: reviseu la **informació de l'etiqueta**.
3. Assegurar que la **temperatura de la tonyina sigui la correcta**: no accepteu tonyina que s'hagi mantingut a temperatures incorrectes, mantingueu-la refrigerada en tot moment (per **sota els 4°C**) i manipuleu-la amb rapidesa i en zones allunyades dels elements d'escalfor preferiblement prèviament al servei.
4. Respecteu la **data de caducitat**: feu comandes ajustades a la demanda del vostre establiment, no utilitzeu el producte superada la data de caducitat, si heu adquirit un producte descongelat **no el podeu tornar a congelar** i mantingueu ben identificada la tonyina i les preparacions que feu amb ella.
5. Si serveix **preparacions crues** (sushi, ceviche, marinats) o preparacions amb **coccions suaus** (teriyaki, teppanyaki, tataki) us heu d'assegurar que el peix s'hagi **congelat** (-20° durant 72h) per eliminar els paràsits viables que comportin un risc per a la salut dels consumidors.

(Text i imatge extrets del fulletó "Tonyina segura. Com evitar els problemes amb la histamina." elaborat el 2017 per l'Agència de Salut Pública de Barcelona)



AJUNTAMENT DE
Vilanova i la Geltrú