

CONCLUSIONES ACERCA DE LA ADECUACIÓN DEL CONSUMO Y CALIDAD DEL PANGA

Dadas las últimas noticias publicadas en diferentes medios de comunicación la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía ha realizado el siguiente informe de conclusiones sobre la adecuación del consumo y calidad del panga.

El panga es un pescado que empezó a comercializarse en España en 2004, obteniendo una gran popularidad sobre todo en el ámbito de la restauración colectiva (comedores escolares, residencias de personas mayores, hospitales, etc.) por ser una especie fácil de preparar y con un precio reducido. Sin embargo, nunca ha estado exento de polémica por generar muchas dudas acerca de su origen y calidad. Dicha polémica se ha reavivado en las últimas semanas debido a la decisión de retirar este pescado en los menús escolares por parte de una empresa de restauración de colectividades andaluza a petición de las familias a través de la recogida de firmas en una famosa plataforma digital.

La Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía ofrece las siguientes conclusiones tras realizar un análisis de las evidencias científicas publicadas:

El panga (*Pangasius hypophthalmus*) es un pescado blanco de agua dulce procedente de acuicultura. La contaminación de las aguas de su principal país productor (Vietnam), con productos agroquímicos, suscitó la voz de alarma ante su posible efecto nocivo sobre la salud humana por la acumulación de metales tóxicos. Sin embargo, el Ministerio de Sanidad, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2010) y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), en base a los resultados del análisis de muestras realizadas en España y según los criterios de seguridad de Reglamento Europeo, determinan que su consumo es inocuo y, por tanto, no justifica su eliminación de los menús de colectividades.

La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU, 2010), encontró restos de pesticidas y trazas de mercurio en muestras de filetes de panga, afirmando que *“aunque los residuos contaminantes están dentro de los límites legalmente tolerados y no suponen un riesgo inmediato para la salud, es mejor no consumir estos pescados en exceso.”*

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), afirma que si en los controles de calidad sanitaria de los pescados que se importan y comercializan en nuestro país, se detecta algún tipo de toxicidad peligrosa para el consumo humano, se intercepta la mercancía y, en caso de ser necesario, se destruye.

RECOMENDACIONES

El consumo habitual de pescado es beneficioso para la salud en cualquier rango de edad.

El valor nutricional del pescado en general se basa en el contenido en proteínas de alto valor biológico con aminoácidos esenciales, escasa cantidad de grasas saturadas, y aporte de vitaminas A, D, E, B6 y B12.

El consumo de pescado azul es igualmente recomendable por su contenido en ácidos grasos omega 3. Sin embargo, hay que limitar la cantidad y la frecuencia de consumo de los peces predadores (atún rojo, pez espada, tiburón, cazón o caella), sobre todo en niños y embarazadas a una ración pequeña a la semana, por la presencia de metales pesados como el mercurio, siguiendo las recomendaciones del informe del comité científico de la AECOSAN.

CONCLUSIONES

Las autoridades sanitarias españolas afirman que el consumo de panga es seguro ya que cumplen estrictamente con los controles sanitarios que exige la normativa europea.

Muchos pescados contienen contaminantes, pero su posible cantidad (por debajo de los límites permitidos) no constituye un peligro para la salud.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda un consumo semanal de 3-4 raciones de pescado. En base a esta recomendación, y dado que en el comedor escolar se hacen 5 de las 14 comidas principales del menú semanal (almuerzos y cenas), en el centro educativo se puede ofertar pescado en una o dos ocasiones a la semana alternando las distintas variedades. El panga, en base a los informes referidos, podría estar presente en el menú semanal junto con otras especies que aporten diversidad a los menús ofrecidos.

Una alimentación saludable y sostenible desde el punto de vista medioambiental debe estar basada en alimentos de origen vegetal, cereales integrales, legumbres, frutos secos, frutas y verduras, y un consumo moderado de alimentos de origen animal y limitando los alimentos muy procesados ricos en grasas, azúcares, sal y harinas refinadas.

REFERENCIAS

- <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/noticias/contaminantes-en-los-filetes-de-pescado488274>
- <https://www.ocu.org/alimentacion/seguridad-alimentaria/noticias/pescado-tilapia-panga>

- <http://www.restauracioncolectiva.com/n/el-panga-un-pescado-polemico-pero-inocuo-que-no-constituye-riesgo-para-la-salud>
- http://www.sancyd.es/luis/documentos_sancyd/informe_panga.pdf
- <http://aesan.mssi.gob.es/SIAC-WEB/pregunta.do?reqCode=retrieve&bean.id=201>
- <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12562-014-0786-y>
- <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168160513004297>
- www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19

COMISIÓN DE RESTAURACIÓN COLECTIVA. Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía.