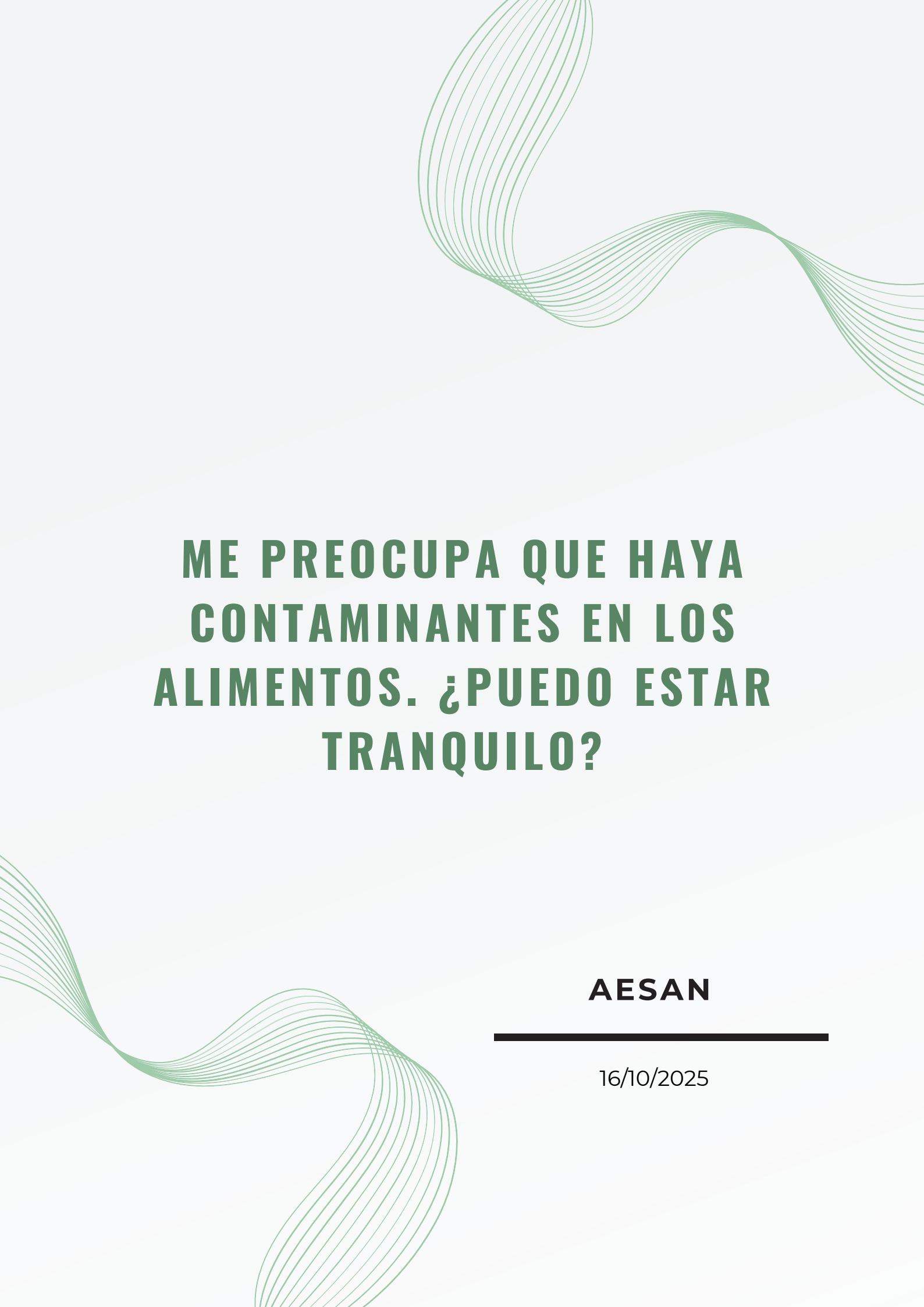




ME PREOCUPA QUE HAYA CONTAMINANTES EN LOS ALIMENTOS. ¿PUEDO ESTAR TRANQUILO?

AESAN

16/10/2025



¿Qué se entiende por contaminante? ¿Por qué están presentes en los alimentos?

Los «contaminantes» son sustancias que no han sido añadidas intencionadamente a los alimentos, pero que se encuentran en los mismos como resultado de las distintas etapas que siguen a lo largo de toda la cadena alimentaria: producción, fabricación, transformación, preparación, tratamiento, acondicionamiento, envasado, transporte y almacenamiento; o como consecuencia de la contaminación medioambiental. La presencia de contaminantes en los alimentos es, por tanto, inevitable.

¿Hablamos de riesgos nuevos?

No. La mayoría de las sustancias químicas que hoy consideramos contaminantes existen en la tierra desde siempre o se generan por procesos naturales, aunque en la era de la industrialización se ha incrementado su nivel basal en el medioambiente por la actividad humana, como son los metales pesados, los hidrocarburos aromáticos policíclicos o las dioxinas.

Otras sustancias se producen desde que surgió el cocinado de los alimentos, porque son intrínsecas a ciertos procesos de cocinado (fritura, tostado) como la acrilamida. Hay un grupo de contaminantes de origen sintético (PCBs, entre otros) que fueron utilizados ampliamente durante la segunda mitad del siglo XX hasta que se descubrió su toxicidad y persistencia, de modo que hoy en día están prohibidos. No obstante, debido a su amplio uso en diversidad de materiales o dispositivos comunes (material aislante en equipos, cables, transformadores eléctricos, espumas antiincendios, etc.), aun hoy son liberados al medioambiente.

¿Por qué pueden suponer un riesgo para la salud?

La contaminación tiene normalmente un impacto negativo sobre la calidad de los alimentos y puede implicar un riesgo para la salud humana, por lo que, en interés de la salud pública, los contenidos en estos contaminantes deben mantenerse en niveles aceptables desde el punto de vista toxicológico, que sean compatibles con las prácticas profesionales correctas.

La mayoría de los contaminantes químicos tienen un efecto toxicológico a largo plazo, es decir, por acumulación a lo largo de toda la vida. Muy pocos contaminantes químicos presentan un efecto agudo, es decir, inmediato.

¿Quién dice si un contaminante puede suponer un riesgo para la salud?



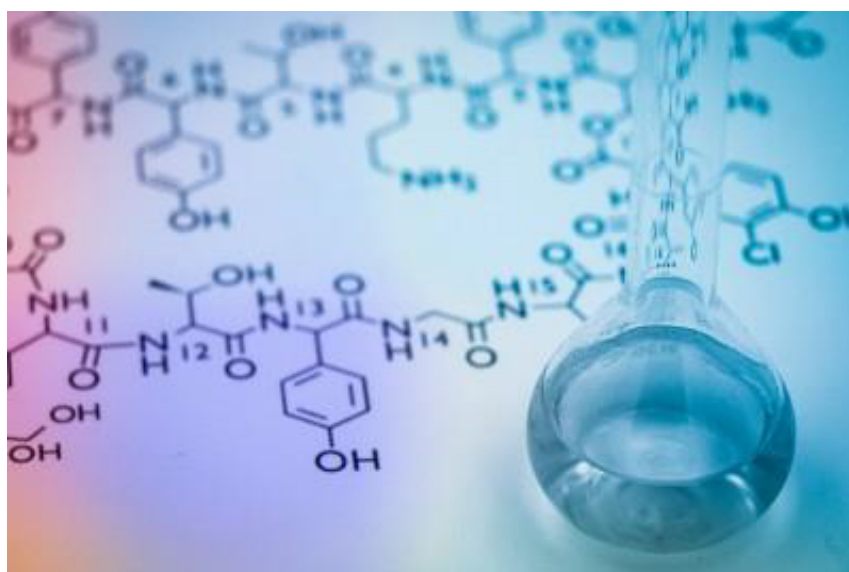
La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) es el organismo científico independiente de la UE que evalúa los riesgos presentes en los alimentos.

Esta tarea la lleva a cabo mediante la recopilación de toda la evidencia científica sobre un contaminante concreto. Con toda esa información, EFSA deduce un valor de referencia toxicológico, y para muchos contaminantes puede derivar un valor guía basado en la salud. Para la mayoría de los contaminantes, que tienen efecto crónico, este valor es la máxima cantidad de contaminante a la que puede estar expuesta la población a través del consumo de alimentos y del resto de fuentes posibles durante toda la vida de una forma segura, es decir, sin presentar los efectos toxicológicos del contaminante. Para los contaminantes con efecto agudo, este valor que establece EFSA es la máxima cantidad del contaminante que puede ser ingerida de una sola vez en un alimento para evitar que aparezcan esos efectos adversos inmediatos.



En sus evaluaciones del riesgo y tomando como base datos de los contaminantes presentes en los alimentos y datos de consumo de esos alimentos de la dieta, EFSA también lleva a cabo cálculos para ponderar el riesgo de exposición a un determinado contaminante a través de la dieta, identificando los alimentos que más riesgo suponen para la exposición al contaminante para la población general, así como para determinados grupos específicos de la población, denominados grupos vulnerables. Estos grupos de población pueden ser más sensibles al efecto de un determinado contaminante, como los niños pequeños al mercurio o los bebés a los nitratos, o bien estar más expuestos a un contaminante por un elevado consumo de un alimento, como ocurre con el cadmio en los consumidores extremos de marisco o con el plomo en el autoconsumo de carne de caza silvestre.

A nivel nacional, el Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, es el órgano encargado de proporcionar dictámenes científicos en materia de seguridad alimentaria y nutrición.





¿Cómo se puede reducir la exposición a los contaminantes a través de los alimentos?

La medida más eficaz para reducir la exposición a los contaminantes en los alimentos es la fijación de límites máximos en la legislación. Desde hace muchos años, en la Unión Europea están establecidos límites máximos de algunos contaminantes en los alimentos que suponen un riesgo para la población general, según las evaluaciones llevadas a cabo por la EFSA. El hecho de que no exista un contenido máximo establecido de un contaminante en un alimento concreto no quiere decir que sea “cero”, sino que las cantidades encontradas no suponen un problema para la salud pública.

Los límites máximos se establecen y se revisan conforme a los nuevos conocimientos científicos en la Unión Europea de acuerdo con el procedimiento del Comité Permanente de la Plantas, Animales, Alimentos y Piensos, previa consulta a EFSA. Los Estados miembros participamos en el procedimiento a través de nuestra presencia en el Comité y con nuestra aportación en los Grupos de Trabajo que la Comisión Europea tiene en este ámbito.

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición representa a España en este Comité, tratándose los temas de contaminantes en alimentos en la sección de Seguridad Toxicológica de la Cadena Alimentaria y Nuevos Alimentos, y además aporta los expertos a los Grupos de Trabajo de Contaminantes.

Los límites máximos de contaminantes son de obligado cumplimiento en todos los Estados miembros de la UE.



Además de los límites máximos, existen otras medidas en marcha para reducir la presencia de los contaminantes al nivel más bajo posible y que depende de cada contaminante y de la evidencia científica disponible, como son: los códigos de buenas prácticas en las distintas fases de la cadena de los alimentos, la fijación de otro tipo de niveles en los alimentos (indicativos, guía o de acción) o las recomendaciones a los consumidores.

¿Cómo se puede reducir la exposición a los contaminantes a través de los alimentos?

Además de los límites máximos, existen otras medidas en marcha para reducir la presencia de los contaminantes al nivel más bajo posible y que depende de cada contaminante y de la evidencia científica disponible, como son: los códigos de buenas prácticas en las distintas fases de la cadena de los alimentos, la fijación de otro tipo de niveles en los alimentos (indicativos, guía o de acción) o las recomendaciones a las personas consumidoras.

¿Puedo hacer algo en casa?

La mayoría de los contaminantes que están presentes en los alimentos no se pueden eliminar por ninguna práctica en casa, ni lavado ni cocinado. No obstante, aquellos contaminantes que se producen durante el cocinado de los alimentos, como la acrilamida, sí se pueden minimizar en casa evitando tostar o asar mucho los alimentos.

Dado que no se pueden eliminar los contaminantes una vez presentes en los alimentos, ciertos grupos de población vulnerable pueden reducir el consumo de ciertos alimentos o evitarlos durante un periodo de sus vidas de cara a evitar una exposición elevada a algún contaminante.

En cualquier caso, desde la AESAN se publican recomendaciones a las personas consumidoras para reducir la exposición a ciertos contaminantes en la sección dedicada al consumidor de su página web.



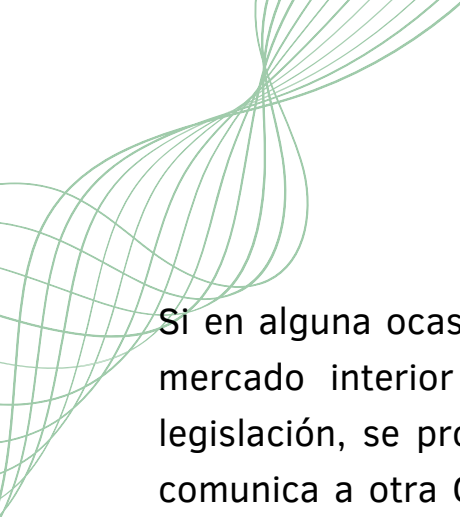


¿Qué acciones se están llevando a cabo por parte de las autoridades sanitarias para proteger a la población de estos contaminantes presentes en los alimentos?

Desde una serie de crisis alimentarias que tuvieron lugar en los años 90 en Europa, la filosofía de la seguridad alimentaria dio un giro de 180° en la Unión Europea en aras de proteger adecuadamente a las personas consumidoras y surgió todo un cuerpo legal para asegurar que los alimentos que se comercializan en la UE cumplan con unos elevados estándares de calidad y seguridad.

Hoy en día, es responsabilidad de las empresas alimentarias el poner en el mercado alimentos que sean seguros y que cumplan, entre otros, los límites máximos de contaminantes establecidos en la UE.

Por su parte, las autoridades sanitarias a nivel de las comunidades autónomas (inspectores de sanidad) velan por el cumplimiento de esa legislación de seguridad alimentaria y se aseguran, entre otras cosas, que las empresas alimentarias cumplen con su obligación de poner en el mercado alimentos seguros. Asimismo, vigilan constantemente los alimentos que están en el mercado y aquellos que llegan a las fronteras procedentes de países fuera de la UE, con el fin de comprobar su cumplimiento con los límites máximos de contaminantes, además de otros requisitos, mediante el seguimiento de programas de vigilancia preestablecidos por las autoridades de control oficial (autonómicas y del Estado) y coordinados a nivel nacional por AESAN ya que todos los productos en el mercado están sujetos a control en base al Plan Nacional de Control Oficial de la Cadena Alimentaria que garantiza que todas las fases que componen la cadena alimentaria están sometidas a programas de control oficial necesarios e interdependientes para garantizar el control de sus peligros y, en su caso, su eliminación del mercado.



Si en alguna ocasión se detecta un contaminante en un alimento, bien en mercado interior o en frontera, que supera un límite máximo de la legislación, se procede a la retirada del mercado de dicho alimento y se comunica a otra Comunidad Autónoma o Estado Miembro, según el caso, mediante las redes de alerta alimentaria nacional (SCIRI) o de la UE (RASFF) siguiendo el procedimiento establecido en la legislación.

CONCLUSIÓN

A pesar de todos los esfuerzos que se realizan desde todos los eslabones de la cadena alimentaria para minimizar la presencia de contaminantes químicos en los alimentos, su presencia en los mismos a ciertos niveles es inevitable, y casi nunca es posible eliminarlos una vez están presentes. No obstante, las personas consumidoras en España podemos estar tranquilos porque existe una legislación estricta que obliga a todos los actores implicados en la cadena alimentaria, tanto los operadores económicos como las autoridades sanitarias, a asegurar que los alimentos cumplen con los límites máximos y que se trabaja para reducir la presencia de estos contaminantes al nivel más bajo posible. En este sentido, en la administración tanto General del Estado como autonómica, todo un equipo de profesionales trabaja a diario en la sombra de forma preventiva para asegurar que los alimentos que encontramos en el mercado sean seguros y cumplan con los criterios establecidos en la estricta legislación alimentaria de hoy.





Legislación de contaminantes



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición