

6- ¿Cómo evitar la histamina en el hogar?

Con unas adecuadas prácticas de higiene durante la manipulación que eviten la contaminación del alimento:

- Limpieza de las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Desinfección de los utensilios, tablas y superficies.
- Evitar la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.

Con una adecuada conservación de los alimentos que eviten la proliferación de bacterias y la formación de esta sustancia:

- Mantener refrigerados los pescados hasta su preparación y consumo (de 0 a 4°C).
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.
- Cocinar bien los pescados y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerar los excedentes lo antes posible.

7- ¿Qué dice la legislación sobre esta sustancia?

Además de existir unos límites legales de histamina en el pescado y sus derivados, la normativa europea establece que los productos de la pesca frescos y los productos de la pesca no transformados descongelados se mantendrán a una temperatura próxima a la de fusión del hielo (entre 0 y 4°C).

1. La histamina es una toxina producida por determinadas bacterias que contaminan el alimento, por inadecuadas prácticas de higiene en la manipulación y una incorrecta temperatura de conservación de los alimentos
2. Una vez generada la histamina no se puede eliminar.
3. La histamina genera la llamada "Intoxicación histamínica", cuadro leve que genera picor y enrojecimiento facial y dolor de cabeza.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Histamina en el pescado y sus derivados



Cómo evitar la intoxicación por histamina



Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo

<https://www.astursalud.es/en/servicios/asac>

1-¿Qué es la histamina?

La histamina es un compuesto que puede generarse por la acción de las bacterias en algunos alimentos al mantenerlos a temperaturas inadecuadas, sobre todo en el pescado. Este compuesto pertenece al grupo de las aminas biógenas.

2-¿Qué productos pueden contener histamina?

Los principales alimentos suelen ser los pescados, aunque también puede aparecer en quesos, vinos y embutidos.

Se le ha llamado "intoxicación por escómbridos" debido a la frecuente asociación con peces de la Familia *Scombridae*, entre los que se incluyen el atún, el bonito y la caballa.

Otras especies de pescados como la sardina, el arenque, el pez espada y los boquerones (anchoa) también suelen estar implicados.

La histamina podría encontrarse también en conservas o semiconservas de pescado, ya que este compuesto resiste los procesos térmicos como la esterilización.

3-¿Por qué se produce la histamina en los alimentos?

La histamina es producida por las bacterias que contaminan los alimentos.

La falta de higiene en la manipulación promueve esta contaminación bacteriana y una inadecuada temperatura de conservación del pescado y sus productos derivados facilitan la proliferación de las bacterias y la formación de histamina en el alimento.

Estas bacterias, utilizando los aminoácidos que forman parte de la composición normal de las proteínas de los alimentos, producen histamina en función de la temperatura de conservación del mismo.

4- ¿Qué síntomas produce la intoxicación por histamina?

El consumo de alimentos con altos niveles de histamina origina la llamada "intoxicación histamínica".

Los síntomas aparecen rápidamente tras la ingesta: picor, enrojecimiento facial, dolor de cabeza y, ocasionalmente, dolores abdominales, náuseas y diarrea.

En la mayoría de los casos el cuadro es leve y los síntomas remiten en pocas horas.

5-¿Cómo se puede evitar la formación de histamina?

Una vez generada **NO PUEDE ELIMINARSE DEL ALIMENTO**, dado que resiste cualquier tratamiento térmico (cocción, esterilización) y temperatura de conservación (refrigeración y congelación).

Por ello, es necesario prevenir la aparición de histamina en los alimentos mediante unas adecuadas prácticas de higiene en la manipulación y una adecuada conservación. Así:

- Deben utilizarse materias primas de buena calidad higiénica.
- Debe evitarse la contaminación microbiana durante la elaboración, almacenamiento y distribución.
- Deben mantenerse las temperaturas de conservación adecuadas, evitando temperaturas elevadas durante periodos de tiempo prolongado o una inadecuada refrigeración. En especial, los pescados grandes, deben mantenerse en todo momento a temperaturas próximas a la fusión del hielo (0 a 4°C).

A temperaturas inadecuadas, cuanto más baja es la calidad higiénica del alimento mayor es la producción de histamina.