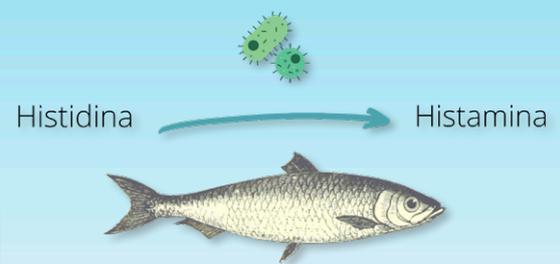


# HISTAMINA NO, GRACIAS



## CÓMO EVITAR LAS INTOXICACIONES POR HISTAMINA POR EL CONSUMO DE PESCADO EN EL HOGAR

La **intoxicación por histamina** es una de las principales intoxicaciones alimentarias vinculadas al consumo de pescado. Sin embargo, siguiendo una serie de recomendaciones, **se puede prevenir**.



## ¿QUÉ ES LA HISTAMINA Y CÓMO SE GENERA EN EL PESCADO?

Es una sustancia que se produce de manera natural en nuestro organismo y que tiene diversas funciones, entre ellas, la intervención en la respuesta inmune.

Además, también puede generarse de forma natural en algunos pescados ricos en histidina y alcanzar niveles que pueden ser perjudiciales, provocando una intoxicación alimentaria.

La histidina es una sustancia que forma parte de la composición normal de las proteínas del pescado y, cuando el pez muere, se transforma en histamina por acción de las bacterias.

La **falta de higiene** durante la manipulación y la **ruptura de la cadena de frío** durante la conservación del pescado, facilitan la contaminación y la proliferación de las bacterias que transforman la histidina en histamina.

**Una vez formada, la histamina no se elimina: es resistente a la cocción, la refrigeración y la congelación**

## ¿QUÉ PESCADOS SUELEN ESTAR ASOCIADOS A LAS INTOXICACIONES POR HISTAMINA?

Aquellos que de forma natural presentan un alto contenido en histidina, como **el atún, la caballa, el bonito, la sardina o el boquerón**, entre otros.

**El pescado afectado puede tener sabor extraño, pero su aspecto, color y textura suelen ser normales**

## ¿QUÉ OCURRE AL CONSUMIR PESCADOS EN LOS QUE HAY ALTOS NIVELES DE HISTAMINA?

Se puede producir una intoxicación cuyos síntomas aparecen entre unos minutos y 2-3 horas después de ingerir el alimento.

Los síntomas recuerdan a los que se producen en una reacción alérgica, como, por ejemplo:

- Sensación de picor/ardor en la lengua y la garganta y sabor a pimienta en la boca.
- Enrojecimiento e hinchazón de la cara y el cuello.
- Urticaria: erupción cutánea con picor, sobre todo en la parte superior del cuerpo (en las palmas de las manos, la cara, la cabeza y las orejas).
- Dolor de cabeza y mareos.
- Dolor abdominal, náuseas, vómitos y diarrea.

Por lo general, suele tratarse de cuadros leves cuyos síntomas desaparecen a las pocas horas de haberse iniciado. En caso de que los síntomas persistan o se agraven, debes buscar atención sanitaria.

**Hay personas que tienen intolerancia a la histamina y que no son capaces de metabolizarla, pudiendo mostrar sintomatología de intoxicación aunque consuman alimentos con niveles normales de histamina**

## ¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR LA INTOXICACIÓN POR HISTAMINA EN TU HOGAR?

### Cuando hagas la compra:

- Adquiere el pescado en último lugar.
- Utiliza bolsas isotérmicas para mantener la cadena de frío.
- Solicita en la pescadería que evisceren el pescado o hazlo en casa lo antes posible, ya que las vísceras son las partes donde hay más concentración de bacterias.

### Una vez en casa:

- Si es fresco, refrigéralo o congélalo inmediatamente.
- Si lo refrigeras, debes mantenerlo por debajo de 4°C hasta su preparación y cocinarlo cuanto antes.
- Si lo congelas o lo has comprado congelado, mantenlo a temperatura igual o inferior a -18°C
- No lo descongeles a temperatura ambiente. Lo mejor es descongelarlo en la parte del frigorífico donde la temperatura sea más fría.
- Tras el cocinado, si no vas a consumir el pescado inmediatamente, guárdalo en la nevera o en el congelador.
- Refrigerera también, en recipientes cerrados, las conservas de pescado que no consumas totalmente.
- Mantén siempre buenas prácticas de higiene: lavado de manos antes de manipular los alimentos, limpieza de utensilios y superficies, etc.