

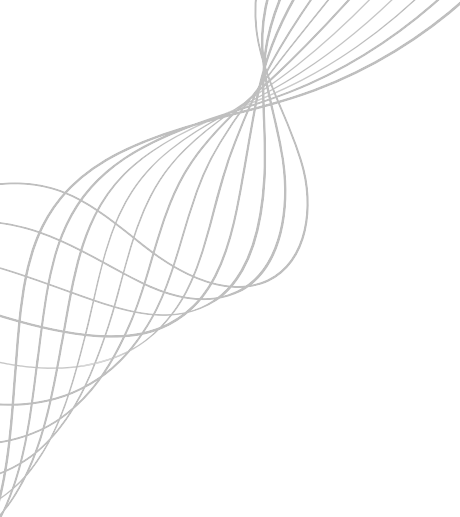


INTOXICACIÓN POR HISTAMINA EN LOS ALIMENTOS

AESAN



21/08/2026



Intoxicación por histamina en los alimentos

¿Qué es la histamina?

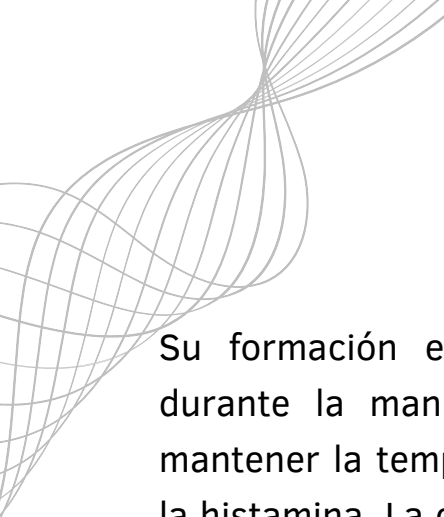
La histamina es una sustancia que se produce de manera natural en nuestro organismo y que tiene diversas funciones. Por ejemplo, se libera en reacciones alérgicas que se desencadenan como respuesta a sustancias que nuestro cuerpo reconoce como extrañas, tales como el polvo, el polen, el moho, etc.

Por otra parte, la histamina puede generarse en algunos alimentos, sobre todo en determinados pescados que tienen altas concentraciones de histidina, que es una sustancia que forma parte de la composición normal de los mismos. Cuando el pescado muere, la histidina se transforma en histamina por la acción de algunos microorganismos. La presencia de histamina en los alimentos puede provocar en las personas una intoxicación alimentaria.

¿Por qué se produce?

La formación de histamina en los alimentos depende de cuatro factores:

- El contenido de histidina, que es el precursor de la histamina.
- La presencia de sustancias enzimáticas producidas por bacterias, las cuales son capaces de transformar la histidina en histamina.
- Las condiciones de temperatura y de pH (alta temperatura y bajo pH).
- La manipulación poco higiénica de los alimentos.



Su formación está relacionada principalmente con una mala higiene durante la manipulación del alimento y con el retraso en bajar y/o mantener la temperatura dentro de un rango que impida que se produzca la histamina. La congelación o la refrigeración a una temperatura inferior a 4°C minimizan su formación.

Sin embargo, una vez que la histamina es generada en el alimento no se puede eliminar, ya que es una sustancia resistente a procesos térmicos como la cocción, la pasteurización y/o la esterilización. También es resistente a la refrigeración y a la congelación.

Por otra parte, su presencia en los alimentos no altera sus características organolépticas. El pescado afectado a veces puede tener sabor extraño, pero su aspecto, color y textura suelen ser normales.

¿Cuáles son los alimentos más frecuentemente asociados con la intoxicación por histamina?

La intoxicación por histamina se produce por el consumo de determinados alimentos con altas cantidades de histamina. Cuanto peores sean las condiciones higiénicas y de conservación, mayor es su producción en estos alimentos.

La histamina se produce fundamentalmente en productos de la pesca procedentes de especies de pescados asociados a un alto contenido de histidina como el atún, la caballa, el bonito, la sardina o el boquerón.

También se puede formar histamina en productos fermentados y/o madurados como el queso, el vino o la cerveza, entre otros, pero la intoxicación por estos alimentos es menos habitual que la producida por determinados pescados.



¿Es frecuente la intoxicación por histamina en la UE y en España?

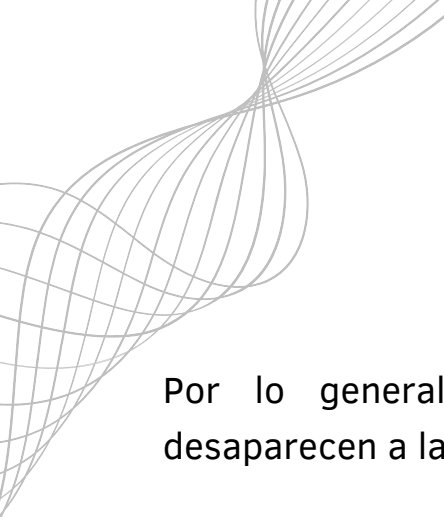
En la UE, en 2020, se notificaron 43 brotes por histamina que causaron 183 casos de enfermedad y 17 hospitalizaciones.

En España, en 2020, se notificaron cuatro brotes de intoxicación por histamina. Sin embargo, no es una enfermedad de declaración obligatoria en nuestro país, por lo que es muy probable que el número real de brotes sea superior al señalado. Ello unido a que es una patología que a menudo se confunde con un proceso alérgico, hace que las intoxicaciones estén infradiagnosticadas.

¿Con qué síntomas cursa la intoxicación por histamina?

Los síntomas más habituales aparecen entre unos minutos y las 2-3 horas después de ingerir el alimento y recuerdan a los que se producen en una reacción alérgica:

- 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.
- Sofocos.
- Urticaria: erupción cutánea con picor sobre todo en la parte superior del cuerpo (las palmas de las manos, en la cara, la cabeza y en 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.

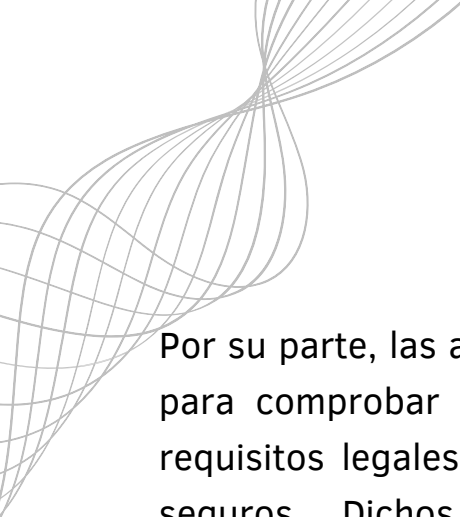
Además, hay determinada población que tiene intolerancia a la histamina y que no es capaz de metabolizarla, pudiendo mostrar sintomatología, aunque consuma alimentos con niveles normales de histamina. Ello es debido a diversos motivos, como factores genéticos, la administración de determinados fármacos o la presencia de algunas enfermedades digestivas.

¿Qué hacen las empresas alimentarias para controlar la presencia de histamina en los alimentos?

La responsabilidad de la puesta en el mercado de productos seguros recae en los operadores de las empresas alimentarias.

La legislación de la UE establece requisitos a los operadores para evitar el riesgo de que se produzca histamina en los alimentos, tales como la obligación de mantener unas condiciones de temperatura o la de no superar unos límites de contenido de histamina en determinados pescados y derivados.

Además, la presencia de la histamina en los alimentos se puede controlar mediante la aplicación de buenas prácticas de higiene y/o programas de análisis de peligros y puntos de control críticos (APPCC) durante la manipulación de los alimentos a lo largo de toda la cadena alimentaria. En las primeras etapas de la cadena de producción, el enfriamiento rápido de los pescados susceptibles del desarrollo de histamina inmediatamente después de la muerte es muy importante para prevenir la formación de histamina.



Por su parte, las autoridades competentes llevan a cabo controles oficiales para comprobar que las empresas alimentarias cumplen con todos los requisitos legales, para garantizar la puesta en el mercado de alimentos seguros. Dichos controles oficiales se realizan sobre todos los establecimientos alimentarios con regularidad, en forma de inspecciones, auditorías y toma de muestras de alimentos para su análisis.

¿Qué puedes hacer como consumidor?

En los hogares se pueden tomar precauciones para evitar una intoxicación por histamina, en particular cuando se compre pescado:

- Mantén la cadena del frío desde la compra hasta que llegues a casa: es recomendable utilizar bolsas isotérmicas para guardar el pescado cuando lo compres.
- Una vez en casa, refrigéralo o congélalo inmediatamente.
- Si se refrigera, debes mantenerlo por debajo de 4°C hasta su preparación y cocinarlo cuanto antes.
- No descongeles a temperatura ambiente.
- Mantén siempre buenas prácticas de higiene: lavado de manos antes de manipular los alimentos, limpieza de utensilios y superficies...
- Tras el cocinado, si no vas a consumir el pescado inmediatamente, guárdalo en la nevera o en el congelador.



MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición