

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR INTOXICACIONES POR HISTAMINA?

- ✓ Mantén siempre el producto a temperaturas cercanas a la fusión del hielo (por debajo de los 2 °C). No adquieras ni consumas el producto si sospechas que esta temperatura no se ha respetado
- ✓ Durante la manipulación del atún, es necesario extremar las medidas de higiene y evitar fuentes de calor. Lávate bien las manos, los utensilios y las superficies que puedan estar en contacto con ellos
- ✓ En las pescaderías, el atún debe estar el mínimo tiempo posible expuesto en los mostradores y cubierto de hielo de forma que se mantenga por debajo de 2 °C. Es necesario mantener el resto del producto en el envase en la cámara frigorífica y restituir el producto a medida que se vaya vendiendo
- ✓ Al comprar atún, tanto a granel como envasado, debes ser exigente con el proveedor en relación con la temperatura y el etiquetado. Comprueba su fecha de caducidad
- ✓ Respeta la fecha de caducidad del producto, sólo es válida si se respetan las condiciones de conservación y se mantiene la integridad del envase; una vez abierto, el plazo para su consumo no debe superar las 24 horas
- ✓ Recuerda que si se trata de un producto descongelado el consumidor debe estar siempre informado. En ningún caso se volverá a congelar pescado previamente descongelado

NORMATIVA APLICABLE

- **Reglamento (CE) 853/2004 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 29 de abril de 2004**, por el que se establecen normas específicas de higiene de los alimentos de origen animal, fijando que los productos pesqueros frescos, los productos pesqueros no transformados descongelados, así como los productos cocidos y refrigerados de crustáceos y moluscos, se mantendrán a una temperatura cercana a la de fusión del hielo (entre 0 y 4 °C).
- **Reglamento (CE) 2073/2005, de la Comisión, de 15 de noviembre de 2005**, relativo a los criterios microbiológicos aplicables a los productos alimenticios y a las modificaciones posteriores, establece los criterios de seguridad alimentaria de histamina en productos pesqueros.



¿QUÉ ES LA HISTAMINA?

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



Por otra parte, **la histamina puede generarse en algunos alimentos, sobre todo en determinados peces que tienen altas concentraciones de histidina**, aminoácido que forma parte de la composición normal de las proteínas alimentarias. Cuando el pez muere, la histidina se transforma en histamina por la acción de algunos microorganismos y es cuando puede provocar en las personas una intoxicación alimenticia.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

La formación de histamina en los alimentos depende de **4** factores:

El contenido de **histidina**, que es el precursor de la histamina

La presencia de sustancias enzimáticas producidas por bacterias que son capaces de transformar la histidina en histamina

Las condiciones de **temperatura** y **pH** (alta temperatura y bajo pH).

La **manipulación poco higiénica** de los alimentos

Su aparición 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 refrigeración a una temperatura inferior a 4 °C minimizan su formación.



Sin embargo, una vez que la histamina se genera 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 congelación.



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

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS FRECUENTEMENTE ASOCIADOS CON LA INTOXICACIÓN POR HISTAMINA?

La histamina se produce fundamentalmente en productos de la pesca procedentes de especies de peces asociados a un alto contenido de histidina como el ATÚN, el SALMÓN, la CABALLA, el BONITO, la SARDINA o el BOQUERÓN.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UNA INTOXICACIÓN POR HISTAMINA?

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

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

